

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Filozofická fakulta

Katedra psychologie



DIPLOMOVÁ PRÁCE

**Psychologické aspekty pobytu v cizí kultuře
Psychological aspects of staying in a foreign culture**

Praha, 2009

Autorka: Eliška Kučerová

č. 1

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Monika Morgensternová, PhD.

Poděkování

Touto cestou bych ráda poděkovala PhDr. Monice Morgensternové, PhD. za laskavé vedení mé práce. Velký dík patří PhDr. Ivě Štětovské, PhD. za cenné rady a podporu. Ráda bych také poděkovala PhDr. Pavlíně Šaldové, PhD. - Prodávce kanceláře pro zahraniční a vnější vztahy Filozofické fakulty Univerzity Karlovy - která mi pomohla při sběru výzkumných dat. Bez její ochoty by tato práce nebyla možná. Moje poděkování patří i Jiřince a Evě, kterými pomohly se zpracováním statistických dat.

V neposlední řadě bych poděkovala všem svým blízkým za podporu a trpělivost.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracoval samostatně a výhradně s použitím citovaných odborných zdrojů.

V Praze dne 27. července 2009

Eliška Kučerová

Abstrakt

Tato diplomová práce se zabývá psychologickým aspektem návratu do domácí kultury ze studijního programu LLP - Erasmus. V teoretické části je návrat z Erasmusu pojímán jako komplexní fenomén, který se skládá z kognitivních, afektivních a behaviorálních procesů. Pozornost je věnována zejména psychologické problematice zpětného kulturního šoku. V teoretické části je představen konkrétní návrh návratového tréninku, protože právě návratový trénink se ukazuje jako velmi pomocný prostředek pro úspěšnou adaptaci studentů.

Empirická část diplomové práce se skládá z kvantitativní a kvalitativní studie a zkoumá psychologické aspekty návratového období studentů Filozofické fakulty Univerzity Karlovy, kteří v akademickém roce 2007 - 2008 absolvovali LLP - Erasmus. Kvantitativní studie se zúčastnilo 103 studentů, u kterých bylo testováno, zda věk; pohlaví; délka zahraničního pobytu ovlivňují míru zpětného kulturního šoku a délku readaptace, jež je potřebná ke zvládnutí adaptačních obtíží. Bylo zjištěno, že pohlaví a věk neovlivňují ani míru zpětného kulturního šoku, ani délku readaptace. Kvantitativní studie prokázala pozitivní korelaci jak mezi délkou zahraničního pobytu a mírou zpětného kulturního šoku, tak mezi délkou zahraničního pobytu a délkou readaptace. Kvalitativní studie navazuje na kvantitativní studii. Byly uskutečněny rozhovory se 17 absolventy Erasmusu (kteří se zúčastnili už předchozí kvantitativní studie). Rozhovory, kromě rozpracování problematiky zpětného kulturního šoku, mapovaly i další oblasti, které jsou spojené s dlouhodobým pobytem v zahraničí a které ovlivňují adaptaci studentů (přednávratové období; změny v interpersonálních vztazích; vnímání domova; pohled na domácí a cizí kulturu; změny identity). Jako nejdůležitější výsledek kvalitativní studie lze považovat zjištění, že adaptační obtíže studentů jsou způsobené změnou životního stylu (životní styl v domácí kultuře je ve srovnání s životním stylem na Erasmusu spojený s více povinnostmi a nedostatkem volného času). Výstupy empirické části jsou interpretovány v souvislosti s vhodnou intervencí, která by pro absolventy Erasmusu mohla být zavedena do návratového tréninku.

KLÍČOVÁ SLOVA

LLP - Erasmus, mezikulturní readaptace, zpětný kulturní šok, mezikulturní identita, životní styl, návratový trénink

Abstract

This master thesis is focused on the psychological aspects of the reentry to the home culture from the studying programme LLP-Erasmus. In the theoretical part of the thesis, the reentry from Erasmus is seen as a complex phenomenon which consists of cognitive, affective and behavioral processes. The attention is mostly dedicated to the psychological problems of the reverse culture shock. In the theoretical part, there is also introduced a concrete design of the reentry training because the reentry training seems to be really helpful for a successful students' readaptation.

The empirical part of the thesis consists of the quantitative and qualitative study and investigates the psychological aspects of the reentry period of the individuals who study at the Faculty of Arts at the Charles University in Prague and who attended LLP-Erasmus in the academic year 2007/2008. 103 students participated on the quantitative study and they were tested if their sex, age and the duration of the foreign sojourn influence a degree of the reverse culture shock and the duration of the readaptation which is needed for coping with the readaptation problems. It was found that sex and age do not influence both a degree of reverse culture shock and the duration of the readaptation. The qualitative study continues on the quantitative study. Interviews with 17 absolvents of Erasmus (who participated on the quantitative study) were realized. Apart from the working up of the reverse culture shock, the interviews also detected other areas which are connected with the long-term foreign sojourn and which influence students' readaptation (pre-reentry stage; changes in the interpersonal relations; the perception of home; perspective of the home and foreign culture; changes of identity). As the most important result of the qualitative study is considered the finding that the problems with readaptation of the absolvents of Erasmus are caused by the change of the life style (in comparison to the life style during Erasmus, the life style at home culture is connected with more duties and less amount of free time). Conclusions from the empirical part are drawn with respect to possible interventions which could be realized for the absolvents of Erasmus during the reentry training.

KEYWORDS

LLP - Erasmus, intercultural readaptation, reverse culture shock, intercultural identity, life style, reentry training

Obsah

I. ÚVOD	9
II. TEORETICKÁ ČÁST	11
1. LLP-Erasmus a Erasmus student	11
2. Kultura	12
3. Proces spojení se zahraničním studijním pobytem. Vymezení základních pojmů	15
4. Identita	17
5. Domov	18
6. Psychologická problematika adaptace v cizí kultuře	20
6.1 Kulturní šok	20
6.2 Akulturační stres	22
6.3 Adaptace strategie	23
6.4 Faktory ovlivňující adaptaci v cizí kultuře	25
6.4.1 Teorie připoutání	25
6.4.2 Osobnostní faktory	26
6.4.3 Situační faktory	26
7. Psychologická problematika readaptace v domácí kultuře	27
7.1 Podobnost a odlišnosti	27
7.2 Zpětný kulturní šok	28
7.3 Readaptace strategie	32
7.4 Návratový proces jako komplexní fenomén	33
7.4.1 Afektivní dimenze	33
7.4.2 Kognitivní dimenze	34
7.4.3 Behaviorální dimenze	36
7.5 Faktory ovlivňující readaptaci v domácí kultuře	36
7.5.1 Individuální charakteristiky jedince	36
7.5.2 Charakteristiky cizího prostředí	38
7.5.3 Charakteristiky domácího prostředí	39
7.6 Interkulturní kompetence jako nástroj úspěšného přechodu mezi kulturami	41
7.7 Dopad zahraničního studijního pobytu na jedince	42
8. Návratový trénink	44
8.1 Návrh návratového tréninku	47

III. EMPIRICKÁ ČÁST	50
A. KVANTITATIVNÍ STUDIE	50
9. Uvedení do kvantitativní studie	50
10. Cíl výzkumu a stanovení výzkumných hypotéz	51
11. Výzkumná metoda	52
11.1 Konstrukce a vývoj dotazníku RCS	52
11.2 Výzkumný vzorek	54
11.3 Sběr dat	57
11.4 Položková analýza	58
11.5 Administrace	59
11.6 Skórování	59
11.7 Reliabilita	60
11.8 Validita	60
12. Zpracování dat a výsledky	63
13. Shrnutí hlavních závěrů kvantitativní studie	70
B. KVALITATIVNÍ STUDIE	71
14. Uvedení do kvalitativní studie	71
15. Výzkumné cíle	72
16. Výzkumná metoda	75
17. Výzkumný vzorek	78
18. Sběr dat	81
19. Zpracování dat a výsledky	82
19.1 Průběh návratové období	82
19.1.1 Prožívání konce Erasmu	82
19.1.2 Očekávání od návratu do domácí kultury	84
19.1.3 Rozloučení s Erasmem a hostitelskou kulturou	86
19.2 Readaptace	87
19.2.1 Readaptace	87
19.2.2 Redaptace a obtíže - zpětný kulturní šok	88
19.2.3 Vliv předchozí zahraniční zkušenosti na návrat Erasmu	91
19.3 Interpersonální vztahy	91
19.4 Pohled na domácí a cizí kulturu. Vnímání domova	94
19.4.1 Pohled na domácí a cizí kulturu	94
19.4.2 Vnímání domova	95

19.4.3Budoucí pobyt v zahraničí.....	96
19.5Identita.....	97
19.5.1Změny identity.....	97
19.5.2Mezikulturní aspekt identity.....	99
19.5.3Hodnocení studijního pobytu v zahraničí.....	100
20.Shrnutí hlavních závěrů kvalitativní studie	103
21.Diskuse	104
21.1Interpretace výsledků a diskuse.....	104
21.1.1Kvantitativní studie.....	104
21.1.2Kvalitativní studie.....	106
21.2Limity studie.....	108
22.Doporučení pro výzkum kvantitativní a kvalitativní studie	111
IV.ZÁVĚR.....	113
V.SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	115
VI.PŘÍLOHY.....	120
Příloha č.1:Přívodní podobada dotazníku RCS (předprovedenou pilotáží).....	120
Příloha č.2:Konečná verze dotazníku RCS (po provedení pilotáží).....	122
Příloha č.3:Tabulka rozložení hrubých skóre dotazníku RCS.....	124
Příloha č.4:Grafy znázorňující výsledky kvalitativní studie (Grafy č.12-30).....	126
Příloha č.5:Ukázka rozhovoru z kvalitativní studie.....	136
(Přepisy všech rozhovorů jsou k dispozici na příloženém CD, které obsahuje elektronickou verzi této diplomové práce)	

I. ÚVOD

Současný svět se zmenšuje, stírají se hranice mezi jednotlivými státy, kulturami. Elektronická média podporují komunikaci lidí z různých koutů světa. Levnější cestování umožňuje lidem snadněji a ve větší míře cestovat. Čím dál tím více lidí má zkušenost s dlouhodobým pobytem v zahraničí. Jedná se například o specialisty, odborníky nejruznějšího zaměření, které do zahraničí vysílá jejich domácí společnost. Dále jde o lidi, kteří odcházejí do zahraničí kvůli špatným ekonomickým, politickým či přírodním podmínkám ve své domácí vlasti. V neposlední řadě je to velké (stále rostoucí) množství studentů, kteří se rozhodli část svého studia strávit v zahraniční univerzitě.

Právě zkušenost se studijním pobytem v zahraničí (zejména psychologickými aspekty tohoto pobytu) se budu zabývat ve své diplomové práci. Myslím si, že jde o velmi aktuální téma, protože stále větší počet mladých lidí odjíždí studovat do zahraničí. Velmi často je to prostřednictvím studijního programu, jež je danému studentovi nabízený jeho domácí univerzitou. Student má pak možnost část svého studia strávit na některé zahraniční univerzitě, se kterou má jeho domácí univerzita uzavřenou výměnnou smlouvu. Ve své práci se budu soustředit na vysokoškolské studenty, kteří vycestovali v rámci programu LLP - Erasmus, a to z dvou hlavních důvodů.

Prvním z důvodů je, že je to právě program LLP - Erasmus, díky němuž čeští vysokoškolští studenti nejčastěji vyjíždějí studovat do zahraničí. Přijde mi proto důležité zabývat se zkušeností se studijním programem, který si pro svůj zahraniční studium zvolil a velká většina všech českých vysokoškoláků. Druhým důvodem je, že jsem sama prostřednictvím tohoto programu studovala jeden semestr na University of Jyväskylä ve Finsku. Osobní zkušenost se studiem v zahraničí umocnila můj zájem o interkulturní psychologii, a to především o psychologické aspekty, jež jsou s dlouhodobým pobytem v zahraničí, kam zahraniční studijní pobyt bezpochyby patří, spojeny.

Pobyt v cizí kultuře klade na jedince značné nároky nejen při vstup do cizí kultury a stísněnou adaptací, ale i při návratu do domácí kultury a stísněnou adaptací. Ve své práci se budu soustředit především na psychologické aspekty návratového procesu, a to z toho důvodu, že ve srovnání se vstupem do cizí kultury je toto téma stále ještě opomíjeno, což dokazuje skutečnost, že velká většina literatury a výzkumů (tuzemských i zahraničních) se věnuje zejména psychologické problematice mezikulturní adaptace, ale již ne tak dostatečně tématu mezikulturní readaptace. Tentofakt můžu potvrdit z vlastní zkušenosti. Po příjezdu do Finska tamní univerzita uspořádala pro všechny nové zahraniční studenty orientační týden, kde jsme byli prostřednictvím finských pedagogů a studentů (tutorů)

seznámení se studijním systémem místní univerzity, chodem univerzity, specifiky finské kultury, spřípadnými obtížemi (např. kulturním šokem), které by nás při konfrontaci se cizí kulturou mohly potkat. Návratovému procesu již ale nikdo (ani hostitelská, ani domácí univerzita) nevěnoval takovou pozornost. Domnívám se, že je to zejména proto, že se obecně nepředpokládá, že by student po návratu domů mohl zažívat nějaké obtíže. Vrací se přeci do svého dříve známého místa, ke svým blízkým, se kterými může mluvit mateřským jazykem. Řada studentů, se kterými jsem se setkala (nejen v rámci výzkumu pro empirickou část mé diplomové práce), však přiznala, že právě návrat domů byl pro mnohem náročnější než vycestování do ciziny, a to zejména proto, že se studenti vlivem svého studijního pobytu změnili a získali jiný pohled na svět. Tyto změny poté bylo problematické skloubit s původním životem v domácí kultuře. Z toho důvodu jsem se rozhodla detailněji zmapovat právě psychologickou problematiku návratového procesu. Nemyslím si, že by psychologická problematika mezi kulturní adaptací byla méně důležitá. Domnívám se však, že vzhledem ke všem výše uvedeným důvodům, zasluhuje návratový proces více pozornosti.

II. TEORETICKÁ ČÁST

1. LLP-Erasmus a Erasmus student

Studijní program Erasmus je zaměřený na vysokoškolské vzdělávání a na odborné vzdělávání na vysokoškolské úrovni. Byl vytvořen se záměrem podpořit vzájemné vztahy a spolupráci vysokých škol v rámci evropského prostoru. V roce 2007 byla ukončena druhá etapa programu Erasmus (známá pod názvem Erasmus - Sokrates). Od akademického roku 2007/2008 je program Erasmus součástí Programu celoživotního učení (Lifelong Learning Programme-LLP) (Univerzita Karlova v Praze, 2009).

V Evropě Erasmus funguje již od roku 1987, v České republice od roku 1997. V rámci tohoto programu vycestovalo více než 25 tisíc českých studentů (a více než 1,5 milionů studentů v Evropě). Každý rok v rámci Erasmu vyjíždí do zahraničí přibližně 5 tisíc studentů českých vysokých a vyšších odborných škol (Národní agentura pro evropské vzdělávací programy, 2009).

Studenti Univerzity Karlovy nejčastěji vyjíždějí studovat do zahraničí právě v rámci programu Erasmus. Na Univerzitě Karlově je to Filozofická fakulta, která má nejvíce absolventů Erasmu (následuje Fakulta sociálních věd a Přírodovědecká fakulta). V akademickém roce 2007/2008 vyjelo na Erasmus 292 studentů Filozofické fakulty Univerzity Karlovy (Univerzita Karlova v Praze, 2009).

Program Erasmus může využít student řádného studia (ať už vprezenční či kombinované formě) zapsaný aspoň do druhého ročníku vysoké či vyšší odborné školy. Na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy může Erasmus vyjet až student 2. cyklu studia, tj. student, který úspěšně složil postupové zkoušky.

Marlinová (1998) popisuje odlišné prožívání dlouhodobého zahraničního pobytu u jedinců, kteří jsou v cizině pouze dočasně (ať na pracovních či studijních úvodech) a mají jasnou vidinu návratu domů, a u emigrantů, jejichž vidina návratu domů je více než mizivá:

1. Dočasný pobyt v zahraničí a možnost návratu :

- dává pobyt u jedince pocit dobrodružství a vzrušující cesty do neznáma;
- prožitky jedince mohou být radostnější, protože je vnímá jako přechodné, že neztrácí své kořeny;
- jedinec není natolik vnímá ohrožen, protože se nemusí odpoutat od svého citového a kulturního zázemí;

- i když se jedinci stýská, nemusí truchlit nad tím, co ztratil, protože je bezpečně zakotven ve svém návratu; uvědomuje si, že jeho ztráty nejsou trvalé.

2. Dlouhodobý nebo trvalý pobyt v zahraničí s jasnou vidinou návratu (u emigrantů, exulantů):

- tito jedinci se mohou spoléhat pouze na své vnitřní spojení (v domě i v domě) se svými milovanými objekty a navazují se svými blízkými v své etnické skupině;
- tato situace je velmi stresující a psychicky náročná, a proto často vyvolává fyzické i duševní poruchy.

Absolventy programu Erasmus lze na základě tohoto členění zařadit do první skupiny. Jejich pobyt je časově limitovaný. Studenti mají jasnou vidinu návratu do domova. Vědí, že neztrácejí své kořeny. Se svými blízkými jsou v většinou v pravidelném kontaktu (přes elektronická média - e-mail, skype). Do zahraničí vyjíždějí dobrovolně (sami chtějí), zpravidla s jasným cílem (prohloubení znalostí vlastního oboru, zdokonalení cizího jazyka, poznání cizí kultury). Jejich pobyt je financovaný z grantu Evropské unie. Nemusí tedy řešit existenční otázky, protože z grantu pokryjí téměř všechny finanční výdaje. Tyto skutečnosti ovlivňují jedince u pobytu v zahraničí a činí ho, ve srovnání například s pobyt výše zmíněných emigrantů, odlišným v mnoha aspektech jednodušším.

2. Kultura

Během studijního pobytu LLP - Erasmus (a během studijního pobytu v zahraničí obecně) studenti musí čelit vzájemnému střetávání kultur (a to své domácí kultury a kultury země, ve které se rozhodli studovat).

Právě pohyb mezi kulturami během studijního pobytu v zahraničí je považován za významný životní přechod (transition), kterým může působit značný stres. K tomuto přechodu dochází jak během vstupu do hostitelské kultury, tak i při návratu do domácí kultury. Student se při něm musí vyrovnat s pro něj neznámými fyzickými a psychologickými změnami a zážitky, které právě takovýto přechod mezi kulturami způsobuje (Cushner, Karim, 2004).

Poznávání jiných lidí a kultur má hlubší rozměr. Jedná se o dlouhodobý a komplexní proces, který člověk prožívá v mnoha rovinách. Tento proces probíhá v rovině verbální i smyslové, v domě i v domě, myšlenkové i citové, vztahové i sociální. Toto poznávání probíhá v čase a mezi lidmi a také ve vnitřním světě jedince, který musí přepracovat svou vnitřní mapu, a to tím způsobem, aby donímol zanechal nové místo (Marlinová, 1998).

Vzhledem k tomu, jak velký vliv může mít tento pohyb mezi kulturami a vlastní střetávání různých kulturních psychik u celkového fungování jedince, považují za důležité blíže charakterizovat samotnou kulturu.

Průcha (2004) rozlišuje dvě skupiny pojetí kultury:

- v **širším pojetí**: pojem kultura zahrnuje vše, co vytváří lidská civilizace, tzn. jednak materiální výsledky (artefakty) lidské činnosti (např. nástroje, obydlí, oděvy, průmysl, plodiny, dopravní a telekomunikační systémy), jednak duchovní výtvoř lidí (např. umění, morálka, náboženství, vzdělávací systémy, právo, politika atd.).
- v **užším pojetí**: (jež je uplatňované v interkulturní psychologii či v kulturní antropologii) se pojem kultura vztahuje spíše k projevům lidského chování; kulturou určitého společenství se myslí jeho symboly, zvyklosti, komunikační normy a jazykové rituály, předávané zkušenosti, systémy hodnot a zachovávaná tabu.

Murphy (1998, s. 32) definuje kulturu jako: „*celistvý systém významů, hodnot a společenských norem, kterými se řídí členové dané společnosti a které prostřednictvím socializace předávají dalším generacím*“.

Každý člověk se drží svých představ o životě, morálce, zvyklostech kultury, ke kterým se hlásí. Každá taková množina představ o očekávání je nezaměnitelná a dává se hořit o oddělených „realitách“. Na základě tohoto předpokladu lze uvažovat, že co je pravda pro mě v mém kulturním kontextu, nemusí být shodné s tím, co je pravdou v jiném kulturním kontextu (Šípek, 2001).

Studenti, kteří odjíždějí na studijní pobyt do zahraničí, si tedy s sebou nesou výbavu své kultury (její zvyky, rituály, normy). Během svého studijního pobytu se setkávají s kulturní výbavou, a to nejen zemí, ve které studují, ale i s kulturní výbavou ostatních Erasmus studentů, tj. studentů z různých států Evropy.

Díky těmto setkáním si poté studenti ve zvýšené míře uvědomují specifika vlastní kultury. Více vnímají, v čem se jejich vlastní kultura od druhých kultur liší a v čem se od nich naopak odlišuje. Právě určité kulturní rozdíly mohou zásadním způsobem ovlivnit mezikulturní vztahy studenta a následně pak ulehčovat či ztěžovat jeho adaptaci v cizí kultuře, tak jeho následnou adaptaci v domácí kultuře.

Berry (2004) uvádí šest základních dimenzí, ve kterých se jednotlivé kultury liší a kterým mohou ovlivňovat jedince u pohybu mezi kulturami:

1. **Rozmanitost (diversity)**: Některé kultury jsou téměř homogenní v tom, co dělají a

jak o sobě přemýšlejí. Například vzemědělských (rolnických) či loveckých společnostech má téměř každý stejnou funkci (profesní roli), avšak v průmyslových společnostech jsou lidé více specializovaní. Další aspekt rozmanitosti je například, zda v dané kultuře lidé mají stejnou náboženskou a etnickou identitu. Například v Japonsku jsou v tomto ohledu minimální rozdíly, zatímco v Kanadě najdeme mezi jednotlivci velké rozdíly.

2. **Rovnost** (equality): Pokud se objeví odlišnosti, může s nimi být zacházeno stejně (equally), nebo odlišně podle hierarchických sociálních struktur. V některých společnostech se setkáme s rigidním hierarchickým uspořádáním například v náboženských či vojenských sférách (například katolická církev v Itálii). V jiných společnostech nefunguje ustálená autorita. Koordinace různých činností je dána dohodou (konsensem) nebo stanovením dočasných vůdců pro určitou oblast.
3. **Konformita** (conformity): V některých společnostech se lidé striktně řídí systémem norem a společenských povinností. V jiných společnostech jsou v tomto ohledu svobodní a víceméně dělají, co samičtí chtějí.
4. **Bohatství** (wealth): Tato dimenze ukazuje na to, jaká je průměrná hladina bohatství v dané zemi (jaký je hrubý domácí produkt na osobu). Bohatství zahrnuje kvalitu a přístup ke vzdělání, dostupnost informací, zdraví. Jednotlivé kultury se tak liší v tom, jak jsou zdroje bohatství distribuovány (jsou-li distribuovány rovnoměrně, nebo jsou-li v rukou pouze několika skupin).
5. **Prostor** (space): Dimenze popisuje, jak lidé v dané kultuře užívají prostor, a to zejména během interpersonálních interakcí (zda je častý oční kontakt; kontakt těla; jaká je vzdálenost mezi jedinci, kteří komunikují atd.).
6. **Čas** (time): Daná dimenze popisuje to, jak lidé v dané kultuře vnímají čas, jakou váhu mu přiřkládají. Zda si jedinci dané kultury potrpí na dočasnou hřívnost, řídí se přesnými časovými rozvrhy.

Jak se ukázalo, Erasmus studenti (sektory mijsendělali rozhovory v rámci empirické části diplomové práce) nepovažují pohyb mezi kulturami, setkávání s jedinci z různých kultur a střetávání se s cizími kulturami jako takovými za problematické. Díky setkáním s různými kulturami se stali citlivější na kulturní rozdíly, vidí mezi jednotlivými kulturami drobnější nuance. Tyto mezikulturní zkušenosti (konkrétně uvědomování si mezikulturních rozdílů) však nevnímají negativně, nepovažují je za stresující. Naopak pro ně představují velmi bohatující zkušenost.

3. Procesy spojené se zahraničním studijním pobytem. Vymezení základních pojmů

Nyní se budeme zabývat bližší charakteristikou procesů, které jsou spojeny s interkulturní problematikou, tj. s zahraničním studijním pobytem.

Jedinec se stává příslušníkem nové kultury prostřednictvím procesu, jež se v kulturní antropologii nazývá **enkulturace** (enculturation) a v interkulturní psychologii častěji jako **kulturní transmise** (cultural transmission). V podstatě se jedná o synonymní termíny, které označují proces osvojování nové kultury jedincem od jeho narození až do dospělosti (Průcha, 2004). Nepřetržitý proces enkulturace probíhá skrze komunikaci, centrální pilíř lidského učení. Učíme se číst, poslouchat, hovořit, chápat a interpretovat verbální a neverbální zprávy (sdělení) takovým způsobem, jakým budou tyto zprávy rozpoznány, přijaty a zodpovězeny jedinci, se kterými komunikujeme (Kim, 2004). Student je tedy před odjezdem na studijní pobyt do zahraničí enkulturován do své domácí kultury. To znamená, že je daný jedinec má vlastní vnímané symboly, hodnoty své kultury. Je identifikován s kulturními vzory domácí kultury.

Vstup do nové (cizí) kultury lze považovat za počátek nového procesu enkulturace. Během zahraničního pobytu tedy student často „oslabuje“ identifikaci se svou domácí kulturou a učí se porozumět prvkům nové kultury (novému kulturnímu systému). Touto změnou není zbytné proakulturaci (Kim, 2004).

Akulturace je vymezena jako: „sociální proces, který se uskutečňuje ve všech případech, kdy se dostávají do dlouhodobého kontaktu lidé z jedné nebo do střetu dvou kultur nebo i několika kultur současně“ (Průcha, 2004, str. 49). Akulturace však není proces, kdy jsou nové kulturní prvky jednoduše přidávány k již stávajícím. Při učení se novým kulturním prvkům dochází také k **dekulturaci**, která vsobě zahrnuje odnaučení (unlearning), zapomenutí či přetváření některých „starých“ prvků jedince z domácí kultury. Akulturace a dekulturace by měly (v optimálním případě) vyústit v **asimilaci**, tj. ke přizpůsobení se cizí kultuře, integraci prvků domácí a cizí kultury (Kim, 2004).

Na základě logické úvahy lze předpokládat, že během návratu do domácí kultury dochází u studenta k procesu reakulturace a dekulturace (nyní ve smyslu znovuosvojení si prvků domácí kultury a odnaučení se některých prvků hostitelské kultury). V optimálním případě dochází u studenta k reasimilaci, tj. zpětnému přizpůsobení se domácí kultuře.

Po příchodu do nové země se student sžívá s novou kulturou. Poznává její tradice, zvyky a mentalitu národa. Musí se tedy na nové prostředí (novou kulturu) adaptovat. Adaptaci lze obecně chápat jako: „schopnost organismů přizpůsobovat se podmínkám, ve

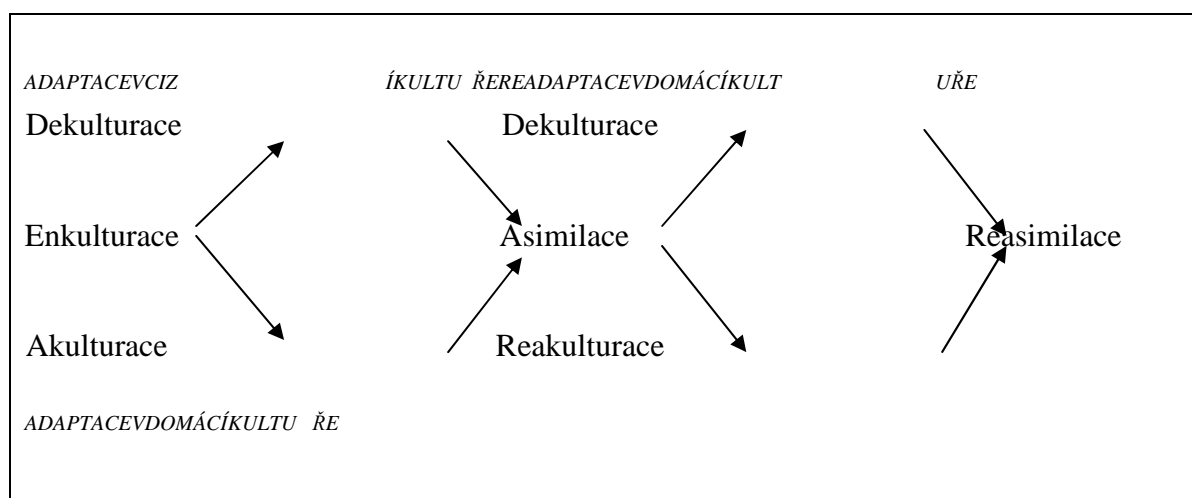
kterých žijí. Změní-li se životní podmínky, mění se postupně i „výbava“ organismů, jež v nich žijí“ (Nakonečný, 1998, s. 56). Swagler a Jome (2005) člení adaptaci v cizí kulturu na **psychologickou** a **sociokulturní**. Psychologická adaptace je podleněna emocionální komponentou interkulturního přizpůsobení a je zjišťována pomocí mentálního (psychického) a fyzického well-beingu. Sociokulturní adaptace je kognitivní a behaviorální komponentou interkulturního přizpůsobení. Lidé, kteří jsou do sociokulturní adaptace přizpůsobeni, jsou schopni v novém prostředí úspěšně fungovat.

Taktéž Bakker (2005) rozlišuje dva druhy adaptace v cizí kulturu, a to **adaptaci psychologickou** a **adaptaci sociokulturní**. **Psychologickou adaptaci** spojuje se stresem a jeho zvládáním (copingové strategie). **Sociokulturní adaptace** se dle autora vztahuje ke zvládáním každodenních sociálních situací v nové kultuře (každodenním sociálním životem v nové kultuře) jako jen například nakupování, dotazování se na směr cesty apod.

Po návratu do domácí kultury se student musí readaptovat na domácí kulturu. V souvislosti s dlouhodobým pobytem v cizí kultuře je readaptace chápána jako proces znovupřizpůsobení se domácí kultuře po dlouhodobém pobytu v cizí kultuře (intenzivnímu se vystavení cizí kultuře) (Martin, Harrell, 2004).

V rámci své práce chápu adaptaci a readaptaci jako procesy, skládající se jak z psychologické, tak sociokulturní složky. Myslím si, že tyto dva aspekty jdou „rukou v ruce“ a pro úspěšné zvládnutí pobytu v cizí kultuře a následný návrat do domácí kultury je psychologická i sociokulturní adaptace a readaptace nezbytná a obtížně oddělitelná.

Schéma č. 1: Procesy spojené s pohybem mezi kulturami



(Volně podle: Kim, 2004)

4. Identita

Právě vlivem pobytu v cizí kultuře a sřetřívání lidí z odlišných kultur si jedinec více uvědomuje různé aspekty své vlastní identity. Jeho identita se během pobytu v zahraničí utváří, mění.

Identita je chřpána jako: „to, kým nebo čím je osoba nebo společenství lidí. Je to odpověď na otázku „kdo jsem, kdo jsme“ nebo „čím jsem, čím jsme“. Znamená totožnost, stejnost osoby v čase a ve všech okolnostech.“ (Bačová, 2008, s. 109).

Bačová (2008) dále odlišuje osobní a sociální identitu. Osobní identita (sebedefinice, sebevnímání) se skládá (zahrnuje) více čí méně uvědomované představy, kterýmá daná osoba osobě samé. Sociální identita představuje členství v určité skupině lidí, sociální příslušnost.

Mnoho studentů absolvujících studijní pobyt v zahraničí se věkově nachází v pozdní adolescenci či mládě dospělosti. Z vývojového hlediska je toto období důležité pro vytváření osobní a profesní identity. To je spojeno s uvědoměním si svých schopností, hodnot, uměním být sám i ve vztazích s druhými. Studenti, kteří se rozhodli studovat v jiné kultuře, se vypořádávají s tímto „vývojovým úkolem“ v méně známém prostředí, bez podpory svých blízkých a domácí kultury, což naneštěm už klást zvýšené nároky (Hannigan, 1997).

Na zahraničním studijním pobytu se jedinec setkává nejen s kulturní turou a lidmi hostitelské země, ale i s jedinci z dalších kultur. Díky tomu sřetřívání si ve zvýšené míře uvědomuje specifika své vlastní kulturní identity a její odlišnosti od kulturní identity lidí z jiných kultur.

Kulturní identita je pojímána jako souhrn přesvědčení a postojů, jež lidé sdílejí o sobě samých jako o členech určité kulturní skupiny. Tato identita je „utlučená“ a projevuje se pouze v situacích, ve kterých lidé přicházejí do styku s jinou kulturou (Berry a kol., 2002).

Jedinec si **kulturní identitu** (v uvědomění příslušnosti k určité kultuře) vytváří postupně během svého vývoje a přijímá očekávání, jež má jeho okolí. Kulturní identita vystupuje ze skupinové identity, jež lze pojímat jako osobní spojení se skupinou, se kterou sdílíme určité sociální a kulturní charakteristiky. Dítě předškolního věku si svou kulturní identitu ještě úplně neuvědomuje. Až v mladším školním věku začíná chápat příslušnost k národní kultuře, která je pro něj zejména hmatatelná v situacích, kdy dochází ke kontaktu s příslušníky jiných kultur. Dítě totiž při kontaktu s člověkem z jiné kultury zaznamená odlišné vnější znaky (barva pleti, nesrozumitelná řeč, způsob oblékání) a snaží se zjistit, proč je druhý člověk jiný než ti, kterých zná ze svého okolí (Morgensternová, Šulová a kol., 2007).

Marlinová (2004) vychází ze své vlastní emigrantské zkušenosti a tvrdí, že díky dlouhodobému pobytu v zahraničí se jedinceova původní identita rozšířila pod vlivem

identifikaci srůznými aspekty kultury a společnosti, ve které dotyčný pobýval. Jeho osobnost byla obohacena novými vztahy, novými dovednostmi, v zorném poli chování i prožívání, novými postoji a hodnotami, zejména pak internalizací těch aspektů nové kultury, které se ukázaly hodnotné pro jedince i v duševní rovině.

Většina absolventů Erasmu, se kterými jsem uskutečnila rozhovor v rámci empirické části mé diplomové práce, potvrzuje tuto skutečnost a mnoho z nich vypovídá, že se díky pobytu v zahraničí cítí obohaceni. Poznalispoustunových lidí z různých zemí, zdokonalilise v cizím jazyce. Považují se za více sebevědomé, kompetentní, protože zjistili, že dokážou fungovat v cizím prostředí, mohou spoléhat sami na sebe. Na některé situace se po návratu domů dívají z pohledu obyvatele hostitelské země, ve které pobývali. Někteří si do domácí kultury přenášejí i nově vytvořené vzorce chování (např. stravovací návyky, dochvilnost/nedochvilnost apod.).

5. Domov

Význam domova stoupá právě v době, kdy dochází ke nárůstu cestování, stěhování, k poznávání jiných zemí, kultur, lidí. Pobyt v cizí zemi totiž klade zvýšené nároky na jedince v oblasti působování a začleňování se. Cizí prostředí pak může vést k silnému stresu v domově. V takových chvílích se člověk upíná na všechno, co mu je vnitřně blízké, čemu rozumí (což jsou především obrazy jeho domova). V cizím prostředí se člověk snaží přizpůsobovat kvůli hledání kontinuity se svým domovem, a to tak, že se snaží porozumět tomu, co je bezpečné a naopak nebezpečné, co je projevem přijetí či odmítnutí, jak se chovat při různých setkáních apod. Tohle všechno se člověk učí právě doma, a tím pádem každá cesta mimo domov, je zároveň i pojednáním o domově, jeho obnovou a posílením (Morgensternová, Šulová kol., 2007).

Domov člověku poskytuje pocit ochrany a snižuje stres z pobytu v cizím prostředí. Dále omezuje přílišiv podnětů, čímž brání člověka před zahlcením vnějšími podněty. Teritorium domova také umožňuje komunikaci s blízkými lidmi a vytváří pocit intimity. Teritorium každého člověka vyjadřuje jeho self-image i jeho self-identitu (má tedy velmi osobní příchut'). Někteří lidé jsou s domovem natolik svázaní, že mají obtíže s jeho opouštěním, neradicestují a mají potřebu vrátit se brzy domů právě proto, aby se opět dotkli toho, kdo jsou (Hučín, 2003).

Christophia Thompson (2007) poukázali na to, že studenti, kteří se vrací do domů po dlouhodobém pobytu v zahraničí, se na svůj původní domov dívají jiným způsobem, nevědí,

kam vlastně patří. Ve svém původním domově se necítí pohodlně a chtějí se vrátit do cizí země, kde studovali a kde se začali cítit doma.

Marlinová (2004) reflektuje svůj návrat z emigrace a poukazuje na to, že navracejí císe jedinec má od návratu domů spoustu očekávání. Ve svých představách se vrací do známého domova, který ho přijme s otevřenou náručí. Věří, že do svého domova patří, že opět bude se svými nejbližšími, se kterými bude sdílet mateřský jazyk a kulturu s porozuměním a láskou. Tato očekávání jsou často spojená s idealizací původního domova.

Během jedincovy nepřítomnosti se však změnil nejen jeho domov, ale i on sám se změnil. Když se emigrant vrací do své vlasti, setkává se s blízkými lidmi, přáteli, kolegy, jejichž zkušenosti a vývoj dospělosti jsou však odlišné od jeho vlastního. Vzhledem k tomu, že jedinec neprožíval všechny politické a společenské změny, jimiž oni prošli, mnohým je v domácí společnosti nerozumí. Obtížné a pomalé také odlišuje známé charakteristiky původního prostředí a vztahů od nových a neznámých. Tato konfliktní zkušenost vyvolává u jedince úzkost a nejistotu, a to proto, že se nemůže adekvátně zorientovat a zabýdlet v prostředí, ve kterém má své kořeny, ve kterém vyrostl. Člověk zjišťuje, že to, co mu je blízké, je mu zároveň i cizí a vzdálené. Vrátil se k domovu, ale v řadě situací se domane cítí (Marlinová, 2004).

Domnívám se, že studenti, kteří odjíždějí do zahraničí na program Erasmus, nemají obtíže s opuštěním vlastního domova. Do zahraničí vyjíždějí na základě svého rozhodnutí, dobrovolně, protože sami chtějí. Během rozhovoru s absolventy Erasmus se ukázalo, že většina studentů se po domově během jejich studijního pobytu ve velké míře nestýskalo. Se svými blízkými (doma) byli v pravidelném kontaktu (většinou přes e-mail, skype), což jim pomáhalo udržovat s domovem určitou kontinuitu. Studenti zpravidla věděli o všech změnách, které doma během jejich nepřítomnosti nastaly. O domově tedy měli realistické představy, což jejich návrat usnadňovalo. Na druhou stranu někteří z nich přiznali, že i kdyby případně změnách v domácím prostředí věděli, přesto si u domova nemalí po návratu jinak, což někdy způsobovalo obtíže. Někteří studenti například považovali za problematické sžití se s původní rodinou a respektování pravidel společnosti domácnosti. Nelíbilo se jim kontrola, péče a starost ze strany rodičů poté, co během studijního pobytu zodpovídali sami za sebe, měli absolutní volnost a žili si podle vlastních pravidel. Stali se tedy samostatnějšími, což někdy jejich blízcí nechtěli akceptovat, a to někdy vedlo ke konfliktům. Rozhovory s Erasmus studenty také ukázaly, že se tyto jedinci cítili v hostitelské kultuře pohodlně, rychle se zabýdleli. Přesto ale většina z nich považovala za svůj domov svůj původní domov v České republice. A to nejen během pobytu v zahraničí, ale i po návratu zpět (do původní kultury).

Řada studentů p řiznává, že by v cizí zemi, kde studovala, mohla být jaký čas žít. To je faktale neovlivňuje to, že by cizí zemi studenti považovali za svůj domov.

6. Psychologická problematika adaptace v cizí kultu ře

6.1 Kulturní šok

Mezi kulturní mobilitou může pron ěkt některé studenty znamenat zna ěnou zát ěž, která vede během jejich zahrani ěního pobytu k adapta ěnímu potížím, které vyústí až v tzv. kulturní šok (Morgensternová, Šulová a kol., 2007).

Termín kulturní šok poprvé použil antropolog Oberg (1960), který vymezil šest aspektů kulturního šoku:

1. **Napětí**, které vzniká v d ůsledku snahy o nezbytnou psychologickou adaptaci.
2. **Deprivace a pocit ztráty** p řátel, statusu, profese a majetku.
3. **Odmítání** p řislušníků nové kultury/ **být odmítán/a** p řislušníky nové kultury.
4. **Zmatení** v rolích, v o ěkávání rolí, hodnotách, pocitech a identit ě.
5. **Překvapení, úzkost**, někdy až **odpor** a **pobouření** po uv ědomění si kulturních rozdílů.
6. **Pocit bezmoci** vycházející z neschopnosti vyrovnat se s novým prostředím.

Kulturní šok je psychologická reakce na neznámé, cizí prostředí. Kulturní šok není dobrý ani špatný. Jedná se o reakci, jež se může, ale také nemusí nutně vyskytnout. Lidé ho zažívají, když se nedokážou vyrovnat se s neznámými a neočekávanými situacemi takovým způsobem, jaký by byl zvyklí uplat Ňovat ve své domácí kultu ře (Moran, Harris, Moran, 2007).

Furnham (2005) p ředpokládá, že pobyt v nové kultu ře je nep řijemným překvapením či šokem, a to ěástečně proto, že jde o ne ěekaný zážitek, a ěástečně proto, že může vést k negativnímu hodnocení vlastní ěí cizí kultury. Když obvyklé zkušenosti (kognitivní vzorce, vzorce chování) nejsou již více relevantní ěi aplikovatelné, stane se chování druhých pro jedince neobvyklým, nep ředvídatelným. To vede k tomu, že se doty ěný stane úzkostný, zmatený, apatický, a to až do té doby, než vyvine novou „sadu“ kognitivních vzorc ů, na základě kterých porozumí chování druhých v nové kultu ře.

Christofia Thompson (2007) aplikovali Piagetovu (1985) teorii rovnováhy kognitivní struktury (equilibration theory of cognitive structure) pro vysv ětlení kulturního šoku a zpětného kulturního šoku. Dle Piagetovy teorie všechny živé organismy usilují o dosažení rovnováhy. Po vstupu do cizí kultury se jedinci nacházejí ve stavu nerovnováhy. Schémata, jež tyto lidé používali k poznávání a chápání okolního světa (tzn. ve své domácí kultu ře),

nelze uplatnit v novém prostředí (tzn. v hostitelské kultuře). K obnovení rovnováhy musí toto jedinci použít proces akomodace. Akomodace je chápána jako vytváření nových schémat a struktur k pochopení nových informací, k přizpůsobení se požadavkům nového prostředí (Piaget cit. podle Christofi, Thompson, 2007, s. 54).

Dle Furnhama (1997) je kulturní šok přechodný zážitek, který může vést k získání nových hodnot, postojů a vzorců chování. I když je tedy kulturní šok častěji asociován s negativními důsledky, může být důležitý pro osobní rozvoj.

Kulturní šok probíhá ve tvaru U, případně dvojitého U (při šoku znávratu). Někteří autoři popisují kulturní šok ve tvaru W, která je vlastně dvojitým U a symbolizuje šok znávratu (Furnham, 2005).

V literatuře se zpravidla objevuje popis kulturního šoku, který lze rozdělit na jednotlivé fáze jako:

- Předfáze (před vlastní modjezdem do ciziny);
- Líbánky (první kontakt-první týdny čimší v cizině);
- Kulturní šok (konflikt);
- Postupné přizpůsobování (krize);
- Adaptace.

První období po příjezdu do ciziny bývá označováno jako **libánky** (honeymoon). Jedinec skutečně prožívá jakési libánky, reaguje velmi pozitivně na všechno nové. Novým prostředím bývá zpravidla nadšený, je plný očekávání, naladěný na přijímání cizí kultury. V **druhé fázi** dochází k negativnímu prožívání změny a u jedince se začínají objevovat symptomy **kulturního šoku**. Ve **třetí fázi** se jedinec pozvolna **naladuje na odlišný kulturní vzorec**, učí se, jak efektivně „komunikovat“ s cizí kulturou. Ve **čtvrté** (poslední) fázi se v optimálním případě na cizí kulturu **adaptuje** a **přijímá ji** se všemi jejími klady i zápory (Morgensternová, Šulová kol., 2007).

Dle Marlinové (1998) je kulturní šok dlouhodobý proces s několika fázemi. Jeho trvání se u různých jedinců liší a celý proces může být zablokovaný. Jedná se o proces, jež zasahuje celou osobnost, a to na vědomé i nevědomé úrovni. Kulturní šok představuje náročnou osobnostní zkoušku, která ohrožuje identitu, vnítrní rovnováhu a fungování jedince.

Mezi příznaky kulturního šoku lze zařadit:

- **zmátení**: jedinec zažívá zmatek ve své identitě, ve svých rolích, jež jsou v novém prostředí nejasné;

- **dezorientace:** jedinec se nedokáže na nových místech a v nových situacích orientovat, vzorce chování, které používal ve své domácí kultuře, jsou v cizím prostředí nefunkční;
- **apatie:** právně neschopnost orientace v novém prostředí vedena někdy k tomu, že se daný člověk stane apatickým, lhostejným, může rezignovat na snahu poznat nové prostředí, zorientovat se v něm;
- **pocit ztráty :** jedinec může pociťovat stesk po svém domově a svých blízkých (rodině, přátelích, partnerech);
- **psychosomatické obtíže :** jedinci si stěžují na nejrozumnější psychosomatické obtíže jako je bolest hlavy, nespavost, problémy trávení atd.;
- **ztráta spontaneity :** někteří jedinci ztrácejí svou přirozenost, tvořivost, přehnaně lpí na pravidlech, po řádku, což může mít závažný charakter;
- **osamělost:** člověk se může v novém prostředí cítit osamělý, a to zejména tehdy, pokud si nevytvořil nové přátele, nebo se cítí být příslušníky nové kultury odmítaný;
- **deprese:** u některých jedinců se může rozvinout deprese, která může být doprovázena sebepoškočováním;
- **úzkost:** každodenní situace a úkoly mohou u jedinců vyvolávat úzkost, a to hlavně z toho důvodu, že jsou pro ně nové, neznámé (Furnham, 2005).

Příznakem kulturního šoku může být i percepční obrana. Ta funguje jako obranný mechanismus a může se objevit v situaci, kdy jedinec nerozumí cizím jazyku. Principem percepční obrany je to, že člověk nevnímá signály, které by mohl chápat (vnímat) jako ohrožující. Za ohrožující signál je v tomto případě považována cizí řeč. Člověk tedy raději tzv. nevidí ani slyší, jen aby se nemusel vyrovnávat s negativními emocemi. Percepční obrana se dá také považovat za zvláštní formu vyhýbání se tzv. kognitivnímu nesouladu (disonanci). Jedná se o jev, kdy člověk raději více pozornost signalům, které jsou v souladu s jeho postoji a hodnotovými preferencemi, a méně pozornosti těm, které jsou s jeho postoji a hodnotami v rozporu (Morgensternová, Šulová a kol., 2007).

6.2 Akulturační stres

Berry a kol. (2002) preferují před užíváním termínu kulturní šok termín **akulturační stres**. Uvádějí pro to dva důvody. Prvním důvodem je, že termín šok může mít určitý patologický podtext, oproti tomu pojem stres vyjadřuje zážitek, kterou jedinec prožívá při setkání s novou kulturou, přesto ale také zahrnuje možnost daného jedince, aby se s novým

prostředím vyrovnal pozitivně. Druhým důvodem užívání termínu akulturační stres je fakt, že tento termín lépe zachycuje interkulturní aspekt zkonkrétnění kulturního jevu. Člověk totiž nezažívá kulturní šok pouze jako reakci na jednu kulturu, ale jako reakci na střetnutí kultur (a to své domácí kultury a nové kultury).

Jakýkoliv dlouhodobější pobyt v cizí kultuře, v cizí zemi, snaha o přizpůsobení odlišnému životnímu stylu a myšlení (a to v profesní i soukromé sféře) představuje náročnou životní situaci. Akulturační stres se stejně jako proces akulturace projevuje jak na skupinové, tak i na individuální úrovni. Může vyvolat strach, dezorientaci, zmatení i depresivní reakci. V extrémních případech, často se tak děje při nedobrovolných pobytech, nastupují i psychosomatické obtíže, prohloubí se sociální izolace a může dojít až ke vzniku nepřátelských postojů k domácí („domorodé“) kultuře nebo ke ztrátě identity. Na skupinové úrovni jedinec přestává rozumět mechanismům, na které je zvyklý (např. vztah k autoritám, různorodé členění rodových rolí apod.) (Morgensternová, Šulová a kol., 2007).

Dle Hannigana (1997) akulturační stres zahrnuje psychologický a fyzický diskomfort. Mnozí studenti, jež studují v zahraničí, pociťují tento diskomfort (nepohodlí) a přiznávají, že zažili během pobytu v zahraničí situaci, ve které se cítili frustrovaní či dezorientovaní.

Studenti mohou reagovat na přechod mezi kulturami řadou psychologických a fyziologických symptomů, mezi které se řadí: slabost, nervozita, nespavost, úzkost, deprese, poruchy soustředění, nechutenství, poruchy trávení, průjem, silné bolesti hlavy, sexuální dysfunkce, strach z vážného onemocnění, sociální sáhnutí, bolest těla, fyzické vyčerpání (Cushner, Karim, 2004).

Ani jeden student, se kterým jsem dělala rozhovor, nezmiňoval, že by během svého zahraničního pobytu trpěl výše uvedenými psychickými či fyzickými obtížemi. Na základě své osobní zkušenosti s Erasmusem můžu potvrdit, že ani umělecké, ani umělecké známých sene objevily symptomy kulturního šoku. Ve vlastním případě se domnívám, že to bylo dáno zejména výtečnou péčí hostitelské univerzity o své studenty. Hostitelská univerzita (jmenovitě University of Jyväskylä) nám poskytla skvělé zázemí a pomohla se v novém prostředí zorientovat a začlenit, což jistě usnadnilo adaptaci a celkový pobyt.

6.3 Adaptivní strategie

Studenti se během svého studijního pobytu v zahraničí mohou na cizí prostředí adaptovat různými způsoby. Strategie adaptace v cizí kultuře lze klasifikovat dle schématu vypracovaného J.W. Berryem (1997). Toto schéma zahrnuje čtyři strategie adaptace: integraci, asimilaci, separaci a marginalizaci.

1. Integrace: jedná se o způsob adaptace, při kterém jedinci uznávají, že poznání a přijetí kultury hostitelské země je pro ně důležité, ale chtějí si současně udržet svou vlastní kulturu. Integrovaní jedinci mají poté dvojí kulturní identitu, a to svou původní a dále nově získanou.

2. Asimilace: asimilace je způsob adaptace, při kterém se jedinci snaží o co nejrychlejší splynutí s obyvatelstvem hostitelské země, ale svou původní kulturu považují pro život v novém prostředí za málo důležitou. Tato strategie předpokládá časté kontakty jedince s příslušníky hostitelské země, poznávání a osvojování jejich jazyka, norem, hodnot, zvyklostí.

3. Separace: separace vlastní není adaptační strategií. Při separaci jedinci nepovažují kontakt s kulturou a příslušníky dominantní kultury za důležité a setrvávají v určitě izolaci od ní, pouze svou původní kulturu.

4. Marginalizace: jedná se o takovou strategii, kdy jedinci necítí potřebu kontaktu s dominantní kulturou, ale ne uchovávají si ani svou původní kulturu. Jejich identita se tak kulturně neopírá ani o kulturu vlastních rodičů, ani o kulturu hostitelské země. Tito lidé se identifikují s subkulturou své vlastní skupiny.

Diamant (1995) představuje tři způsoby integrace jedince v cizím prostředí:

1. Hyperintegrace ve smyslu „Papež šťeňší než papež“. Jedná se o lidi, kteří mají silnou potřebu být akceptováni, byli součástí určité skupiny (sociální, náboženské, zájmové). Tito jedinci se mohou stydět za svůj původ, kulturu, zvyky, tradice a snaží se do nové kultury zapadnout za každou cenu.

2. Hypointegrace ve smyslu „Jsem Čech-akdojeví!“ . Někteří málokdy způsobení jedinci mají nedostatečný respekt pro normy a zvyklosti hostitelského národa a odmítají se jim podřadit. Často nadměrně zdůrazňují své odlišnosti, čímž se dostávají do konfliktů či izolace.

3. Normální integrace je cílevědomá snaha sžít se s novou společností bez ztráty osobní integrity a individuality, bez zapírání osobní minulosti, tradic a názorů. Jedinec se pokouší integrovat minulost s přítomností, snaží se vytvořit syntézu tradic a kultur (Diamant, 1995).

Při adaptaci na změnu místa pobytu dochází ke změně rolí (tj. obvyklého, očekávaného způsobu chování, myšlení, prožívání). V nové situaci si člověk tvoří částečně novou identitu. To není jednoduché ani v případě, kdy se jedná o přechod do nového prostředí. I v takovém prostředí se člověk musí dobře vyznat a zorientovat a pochopit, co se od něj očekává. U řady lidí tyto nároky vyvolávají značnou úzkost (Šípek, 2001).

6.4 Faktory ovlivňující adaptaci z kultury

6.4.1 Teorie připoutání

Akulturační stres může být dle některých odborníků (Hannigan, 1997) vyložen z hlediska **teorie připoutání** (attachment theory). Tato teorie je užitečným modelem pro porozumění tomu, kteří jedinci spíše prožívají akulturační stres a proč. Teorie připoutání poukazuje na fakt, že rozdíly v tom, jak se rodiče chovají k jejich dětem během raného dětství, mohou ovlivnit to, jak se jedinec bude později chovat v neznámém prostředí.

Bowlbyho (1992) teorie připoutání poukazuje na tři typy vazeb mezi dítětem a rodičem:

1. **Vazba jistá** : jedná se o takovou vazbu, ve které je rodič dítěti k dispozici (je přítomný), adekvátně reaguje na jeho signály a pomáhá mu v těžkých situacích, kdy je nutné překonávat různé obtíže. Díky přítomnosti (snadné dostupnosti) matky (rodičovské postavy) a její citlivosti na signály vysílané dítětem se dítě cítí jistě a snadno se pouští do explorační vzdalování od matky.
2. **Vazba nejistá - úzkostná, vzdorující** : jedná se o vazbu, při níž si dítě není jisté přítomností a dostupností svých rodičů. Dítě si není jisté, jak na něho rodič bude reagovat, zda mu odpoví na jeho signály, zda mu pomůže, když to bude potřebovat. Dítě tak neustále úzkostné, bojí se separace, rodiče si hlídá a neustále se jich drží. Je natolik zaujato starostmi o svou bezpečnost a strachem ze ztráty rodičů, že se bojí explorační své okolí.
3. **Vazba nejistá - úzkostná, vyhýbavá** : jedná se o takovou vazbu, při které dítě nemá žádnou důvěru v to, že pokud bude potřebovat pomoc a péči svého rodiče, že se ji dočká. Takové dítě naopak čeká, že bude odehnáno či odstraněno. Je zvyklé žít bez podpory a lásky svých nejbližších. U dítěte tímto typem vazby lze očekávat narůst problémů v jejich osobnostním vývoji (Bowlby cit. podle Šulcová, 2004, s. 87).

Bowlby (1988) tvrdí, že teorie připoutání vysvětluje určitě vzory chování nejen u dětí, ale i u adolescentů a dospělých. Autor tvrdí, že jedinec s jistou vazbou poté snadněji (během svého dalšího vývoje) zvládne odchod z rodiny (odchod od rodiny) a prozkoumávání čím dál tím vzdálenějších oblastí (např. studium v zahraničí). Jedinec s jistým typem vazby by měl méně trpět akulturačním stresem, méně by se mu mělo stýskat po jeho domově. Jistá vazba je také nepostradatelná pro celkové duševní zdraví a výkon jedince. Lidé s úzkostným vzdorujícím typem vazby by mohli mít s výzvou studium a v zahraničí více obtíží než jedinci s jistým typem vazby. Lidé s úzkostným vyhýbavým typem vazby by mohli mít tendenci se

spoléhat se spíše jen sami na sebe a vhostitelské kultuře nevyhledávat tolik sociálních kontaktů (Bowlby, 1988).

6.4.2 Osobnostní faktory

Bylo zjištěno, že lidé, jež jsou flexibilní, adaptivní a tolerantní v učí neznámému, jsou více úspěšní při práci a studiu v zahraničním prostředí. Naopak nepřizpůsobivý a rigidní jedinec se možná ani nestihne adaptovat a cizí kulturu naprosto odmítne. Tato psychologická obrana odmítnutím může mít různou formu, a to od nadávání na cizí kulturu až po závažné psychosomatické problémy (bolesti hlavy, žaludeční obtíže, zvýšená potřeba spánku) (Morgensternová, Šulová a kol., 2007).

Swagler a Jome (2005) aplikovali pětifaktorový model osobnosti (the Five Factor Model of Personality) ke zjištění toho, jaké osobnostní charakteristiky ovlivňují adaptaci v cizím prostředí. Dle tohoto pětifaktorového modelu se osobnost každého člověka skládá ze čtyř nezávislých osobnostních charakteristik. **Neuroticismus** poukazuje na individuální rozdíly v emocionální stabilitě (jedinci s vysokým skóre neuroticismu jsou nejistí, úzkostní, lze je snadno uvést do rozpaků apod.). **Extraverze** zahrnuje sklon (tendence) k interpersonálním interakcím, sociabilitu, asertivitu (lidé, kteří mají vysoké skóre extroverze, jsou společenštitel, hovorní, aktivní, energičtí apod.). Lidé s vysokým skóre **otevřenosti v učení** mají zálibu ve všem novém, jsou nekonvenční, rádi zkoušejí nové postupy apod. **Přívětivost** je dimenze postihující interpersonální vztahy (lidé s vysokým skóre přívětivosti jsou sympatičtí, důvěřují druhým, umí kooperovat apod.). **Svědomitost** se vztahuje k pořádku, kontrole, dosahování cílů (lidé s vysokým skóre svědomitosti jsou charakterizováni jako svědomití, spolehliví, disciplinovaní, spěšnou v úloze). Autoři zjistili, že nízké skóre neuroticismu a vysoké skóre přívětivosti a svědomitosti korelují s úspěšnou psychologickou adaptací. Vysoké skóre extroverze koreluje s úspěšnou sociokulturní adaptací. Otevřenost v učení a zkušenost ne korelovala ani s jedním druhem adaptace.

6.4.3 Situační faktory

Cushner a Karim (2004) uvádějí následující faktory prostředí, které ovlivňují pobyt studentů v cizím prostředí:

- stupeň etnocentrismu a postoje k hostitelské kultuře v učí zahraničním studentům;
- délka pobytu;
- systém sociální a akademické podpory;
- komunikační úspěšnost (zvládnutí cizího jazyka);

- akademická úspěšnost.

I Hannigan (1997) předpokládá, že jednou z nejvýznamnějších proměnných, která předpovídá, zda se mezinárodním studentům bude týkat podomovně, je zejména to, jak dobře ovládají cizí jazyk země, ve které budou studovat. V akademickém prostředí se schopnost komunikovat jazykem hostitelské země stává hlavním měřítkem studentova úspěchu a mobility. Některé instituce nechávají zodpovědnost na samotných studentech - sami se musí v novém vzdělávacím prostředí zorientovat (sami se musí vypořádat se zkoušením, vyučovacími hodinami apod.). Neznalost či malá znalost jazyka může mezinárodní studenty izolovat. Jazyková bariéra jim brání v řadě interpersonálních interakcí, což pak může vést k tomu, že jim domov o to více chybí. Někteří studenti mohou v novém prostředí navázat přátelství i přes jazykovou bariéru. Jsou to například muzikanti nebo sportovci. Ti se díky svým dovednostem stanou členy univerzitních kroužků/klubů a jejich integrace tak může být mnohem snadnější i navzdory tomu, že jazyk hostitelské země dobře neovládají.

7. Psychologická problematika readaptace v domácí kultuře

7.1 Readaptace - adaptace. Podobnost a odlišnosti

Návrat do domácí kultury se obecně nevěnuje tolik pozornosti jako odchod do cizí kultury. Návrat domů však může být pro jedince mnohem náročnější, než vyrovnávání se s cizí kulturou, a to zejména kvůli tomu, že daný jedinec nečeká na návrat domů (dodávky známého prostředí, ke známým lidem) než jaké obtíže. O to více ho může zaskočit, že domácí prostředí prošlo určitým vývojem, změnami. I jeho samotného pobyt v cizí kultuře nějakým způsobem formoval, dotyčný se vyvíjel, mohl se změnit. To vše poté ovlivňuje jeho návrat a pohled na domácí prostředí. Procesy adaptace i readaptace mají velkou řadu společných aspektů. Lze však mezi nimi najít zásadní rozdíly.

Martin (1984) poukazuje na tři hlavní rozdíly mezi procesem adaptace a readaptace:

1. Lidé v rámci odchodu do nové kultury očekávají kulturní rozdíly a určitý kulturní šok, ale neočekávají to jev při návratu do domácí kultury.
2. Studenti, kteří odchází studovat do zahraničí, jsou ve věku, kdy se formují jejich základní hodnoty, přesvědčení, životní styl. Při pobytu v cizí kultuře se jejich hodnoty mohou měnit a různě tvarovat. Při návratu domů pak studenti zjistí, že jejich hodnoty se odlišují od hodnot domácí kultury.
3. Někteří jedinci uvědomí změny, které u nich nastaly během pobytu v cizí kultuře až tehdy, když se vrátí do kultury domácí, což pro ně může být překvapivé a stresující.

Christofi a Thompson (2007) tvrdí, že jak proces adaptace v nové kultuře, tak proces readaptace v domácí kultuře, oba dva tyto procesy jsou charakteristické ztrátou důvěrně známých podnětů a obavy, vyžadují jedince v integraci do odlišného kulturního systému.

Tohyama (2008) poukazuje na to, že stres spojený s adaptací, tak i stres spojený s readaptací jsou důležitou součástí studijního pobytu v zahraničí, protože vedou k osobnímu rozvoji jedince a jeho pochopení tolerance cizích kultur.

7.2 Zpětný kulturní šok

Návrat do domácí kultury po dlouhodobém pobytu v zahraničí může být pro některé studenty zážitek a u některých z nich může vyústit v zpětný kulturní šok.

Christofi a Thompson (2007) upozorňují na to, že zpětný kulturní šok je takový šok, který zažívá jedinec během návratu do domácí kultury po dlouhodobějším pobytu v cizí kultuře. Stejně jako vstup do nové kultury může vést ke kulturnímu šoku, tak i návrat do domácí kultury může mít za následek zpětný kulturní šok (reverse culture shock) (Christofi a Thompson, 2007).

Gaw (2000, s. 84) definoval zpětný kulturní šok jako: „proces jedince vyžadující, reakulturační proces asimilace do domácí kultury poté, co žil v cizí kultuře a resignifikaci dlouhou dobu“. Autor dále poukazuje na to, že se zpětný kulturní šok vyskytuje kvůli nedostatečné shodě mezi postoji a vzorci chování, které si jedinec osvojil v nové kultuře, a normami jeho domácí kultury. Během dlouhodobého pobytu v zahraničí může u některých lidí docházet k procesu resocializace a ke změně identity. Tito jedinci musí poté po návratu čelit velkým rozdílům mezi cizím a domácím prostředím (Gaw, 2000).

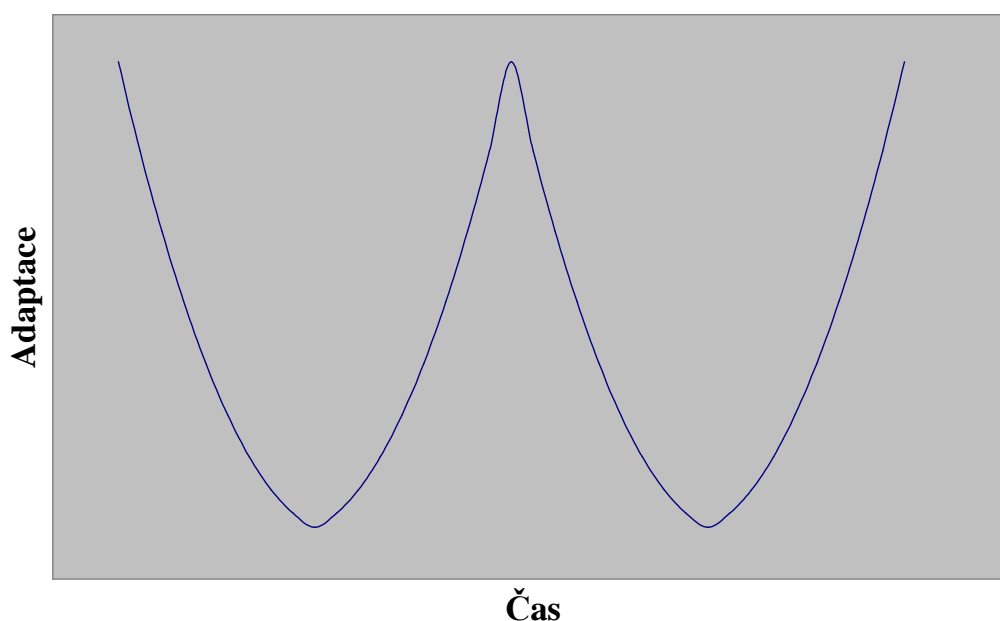
Dle Mezinárodní klasifikace nemocí - 10. revize (2000) lze zpětný kulturní šok (a i kulturní šok) označit jako poruchu řízení způsobenou F43.2. Porucha řízení je souvymezena jako: „stav subjektivní tělesné a emoční poruchy, které obvykle narušují sociální fungování a výkon a vznikají v období adaptace na významnou životní změnu nebo následkem stresové životní události, v četněpřítomnost nebo možnost vážné somatické nemoci. Zážitek z této situace může poskytnout integritu sociálních vztahů (zármutek, odloučení) nebo širší systém sociálních hodnot (migrace, status uprchlíka)“ (Mezinárodní klasifikace nemocí - 10. revize, 2000, s. 151). Porucha řízení způsobená (tj. i zpětný kulturní šok) obvykle začíná do jednoho měsíce po výskytu stresující události nebo životní změny a trvání příznaků zřídka překročí šest měsíců (Mezinárodní klasifikace nemocí - 10. revize, 2000).

J.T. Gullahorn a J.E. Gullahorn (1963) zjistili, že průběh zpětného kulturního šoku je velmi podobný průběhu kulturního šoku a v roce 1963 poprvé představili W-křivku (W-

křivkovou teorii kulturního šoku; jedná se vlastně o rozšířenou U-křivku o další U-křivku). W-křivka tak reprezentuje nejen adaptační proces v cizí kultuře, ale i proces readaptace do domácí kultury. Návratový proces do domácí kultury je tedy dle autorů charakterizovaný stejnými fázemi jako vstup do cizí kultury (tj. počáteční euforie, šok - deprese, adaptace a integrace) (Gullahorn, Gullahorn cit. podle Martin, Harrell, 2004, s. 309).

To potvrzuje i Marlinová (2004), která poukazuje na skutečnost, že člověk, jež se navrácí do domácí kultury po dlouhodobém pobytu v zahraničí, opět prožívá jednotlivé fáze kulturního šoku podobně, jako tomu bylo u migračním procesu (tj. při adaptaci do cizí kultury). Poprvé jedinec zažívá **euforii**. Je šťastný, že se po dlouhém období doma, že může mluvit svým mateřským jazykem a sdílet se svými blízkými zkušenosti a dovednosti nabyté v zahraničí. Později dochází k **deziluzi**, jelikož mnohá očekávání jsou zklamána, vyvstávají novější a novější konflikty, které jsou doprovázené úzkostí, hněvem a depresivními pocity jako reakcemi na prožívané ztráty. V této fázi se objevují různé psychické a fyzické obtíže jako známky regrese v důsledku akumulovaného stresu. U jedince se otvírá proces truchlení jakožto proces celoživotního zpracovávání ztrát a konfliktů, které jsou spojené s vývojem, separací a celoživotními změnami. Tento proces by měl vyústit do **integrace** starých a nových zážitků, tak, aby si jedinec mohl zachovat a upevnit zvláště pozitivní identifikace se svým původním i „adoptivním“ prostředím (tj. prostředím, kde v cizině pobýval) a blízkými lidmi, od kterých dostal podporu a přijetí.

Graf č. 1: W-křivka kulturního šoku



(Převzato z: Furnham, 2005)

Návrat do domácího prostředí je pojímán jako proces reintegrace do domácí kultury po pobytu v cizí kultuře (tj. po pobytu v prostředí, které je odlišné od toho, kde se jedinec socializoval) (Martin, Harrell, 2004).

Reakcí na psychický kulturní šok mohou být následující symptomy:

- **akademické problémy** : zhoršení studijního prospěchu, demotivace ke studiu;
- **konflikt kulturní identity** : jedinec čelí střetnutí prvků své původní kulturní identity a identity hostitelské kultury;
- **uzavření se** : člověk se stáhne, uzavře se do sociálního okolí;
- **deprese** : ztráta zájmu, malá reakce na zevní podněty, ztráta chuti k jídlu, sebepodceňování;
- **úzkost** : řada jedinců vykazuje zvýšenou úzkost, která může nabývat podobu fobií, obsesí;
- **interpersonální problémy** : konflikty s blízkými pramenící z nedorozumění, odlišného chápání;
- **zmatení v hodnotách** : pobyt v zahraničí s sebou může nést změnu hodnot, což může způsobit zmatení;
- **zlost, vztek** : pramenící z toho, že jedinec musí opustit hostitelskou kulturu, ze své domácí kultury nerozumí;
- **nuda, znudění** : vesměs kvůli nedostatku nových podnětů;
- **deziluze (vystřízlivění)** : o čekávání, která jsou s návratem spojena, se nemusí vyplnit, a to vede k určitým deziluzím;
- **osamění** : návrat ze zahraničí je často doprovázen pocitem osamělosti, nedostatkem blízkých osob, se kterými si jedinec opravdu rozumí;
- **bezmocnost** : jedinec může mít pocit, že sám nemůže změnit situaci (Gaw, 2000).

Domnívám se, že symptomy psychického kulturního šoku a kulturního šoku lze považovat za téměř totožné (viz. Kapitola 6.1 Kulturní šok). Tohyama (2008) tvrdí, že kulturní šok a psychický kulturní šok mají mnohé společné znaky. Největší rozdíl mezi nimi je v tom, že na rozdíl od kulturního šoku, psychický kulturní šok většina studentů neočekává (Tohyama, 2008).

Christofi a Thompson (2007) aplikovali Piagetovu (1985) teorii rovnováhy kognitivních struktur také na vysvětlení psychického kulturního šoku (vedle vysvětlení kulturního šoku). Autoři se domnívají, že jedinec se po návratu může adaptovat pomocí asimilace, jež je chápána jako interpretace, porozumění nových zkušeností za pomoci již

vytvořených schémat. Prostřednictvím asimilace se jedinec bude snažit pochopit nově získané zkušenosti v domácí kultuře prostřednictvím schémat, která si osvojil v zahraničí (Piaget cit. podle Christofi, Thompson, 2007, s. 54).

La Brack (1994) poukazuje na deset problematických oblastí, kterým studenti po návratu domů musí čelit (deset výzev, kterým musí studentovi po návratu vypořádat):

1. Pocit nudy

V zahraničí bylo pro studenta vše nové, stimulující, a tak návrat do známého domácího prostředí se může stát pocitem nudy, nezájmovosti.

2. Nikdy nechce poslouchat

Okolí studenta se většinou nezajímá o jeho příběhy ze zahraničí či tvakové problémy, v jaké by on chtěl vyprávit.

3. Nemožnost vysvětlit

Pro studenta je obtížné vysvětlit a sdílet všechny své pocity spojené se zahraničním pobytem lidem, kteří nemají stejnou nebo podobnou zkušenost s pobytem v zahraničí jako on.

4. Stesk po místě („domově“) v zahraničí

Studentovi se stýská po místech, lidech, věcech, které jsou s jeho pobytem v zahraničí spojeny.

5. Změna interpersonálních vztahů

Student po návratu domů často zaznamenává změny v interpersonálních vztazích (s rodinou, přáteli), což je dáno tím, že nejen on se během zahraničního pobytu změnil (změnil některé své postoje, myšlenky), ale i lidé doma prošli během jeho nepřítomnosti určitými změnami.

6. Lidé vidí „špatné“ změny

Některí lidé se po studentově návratu soustředí na bemenší změny v jeho chování a myšlení a tyto změny se jim nelíbí. Považují je za špatné a příčinu těchto změn vidí ve studentově zahraničním pobytu. Toto kritické vidění může být způsobeno tím, že lidé v domácím prostředí žárlí na studentův zahraniční pobyt, cítí se v úči studentovi nadřazení nebo naopak méně cenní.

7. Lidé nerozumí (špatně) chápou)

Student se po návratu setkává s tím, že ne všichni lidé rozumí jeho slovům a činům přesně tak, jak jsou studentem myšleny. Tak například to, co daný student vnímá jako humorné (sarkastické, ironické), může být někým vykládáno jako agresivní chování nebo vychloubání se.

8. Pocity odcizení/kritický pohled

Studentovi se po návratu může zdát každodenní život více náročným a méně zábavným, než si ho pamatoval. Může zažívat pocity odcizení, být k domácí kultuře kritický a vidět na ní chyby, kterých si před pobytem v zahraničí neuvědomoval.

9. Neschopnost využít nové znalosti a dovednosti

Student může být po návratu znepokojen tím, že nemá příležitost uplatnit nové schopnosti a dovednosti, které se v zahraničí naučil. V domácí kultuře jsou pro něj mnohdy bezvýznamné a nepotřebné.

10. Ztráta zahraničních zkušeností

Student může brzy po návratu pocítit, že v zahraničí nebyl, obávat se, že ztratí či zapomene svou zahraniční zkušenost, že jeho vzpomínky na pobyt v cizí kultuře budou nakonec jen jako fotky, které se příležitostně vyndají z alba.

7.3 Readaptační strategie

Domnívám se, že lze uplatnit Berryho (1997) akulturační strategie nejen na vyrovnávání seskulturním šokem, ale i zpětným kulturním šokem. Student, který se vrací ze studijního pobytu v zahraničí, tak může na domácí prostředí reagovat **integrací, asimilací, separací** či **marginalizací** (viz. kapitola 6.3 Adaptační strategie).

N.J. Adler (1981) zjistil, že dobrovolníci mírových jednotek (Peace Corps) vykazovali při readaptaci čtyři styly vyrovnávání se s domácím prostředím. Kombinací optimistického a pesimistického postoje (dimenze celkový postoj) s aktivním a pasivním postojem (dimenze specifický postoj) vznikly čtyři styly vyrovnávání, a to proaktivní (proactive), odcizený (alienated), resocializační (resocialized) a vzdorovitý (rebellious).

1. Proaktivní styl

Lidé s proaktivním stylem vyrovnávání vidí jedinou cestu toho, že jsou bikulturní, sami jsou si schopni poskytnout vlastní potvrzení. Dokážou integrovat zážitky z cizí kultury se zážitky kultury domácí, což vede k jejich osobnímu růstu.

2. Odcizený styl

Lidé s odcizeným stylem vyrovnávání mají velkou potřebu potvrzení z vnějšku (externího potvrzení), po návratu vidí svou domácí kulturu negativně, což znesnadňuje jejich readaptační proces.

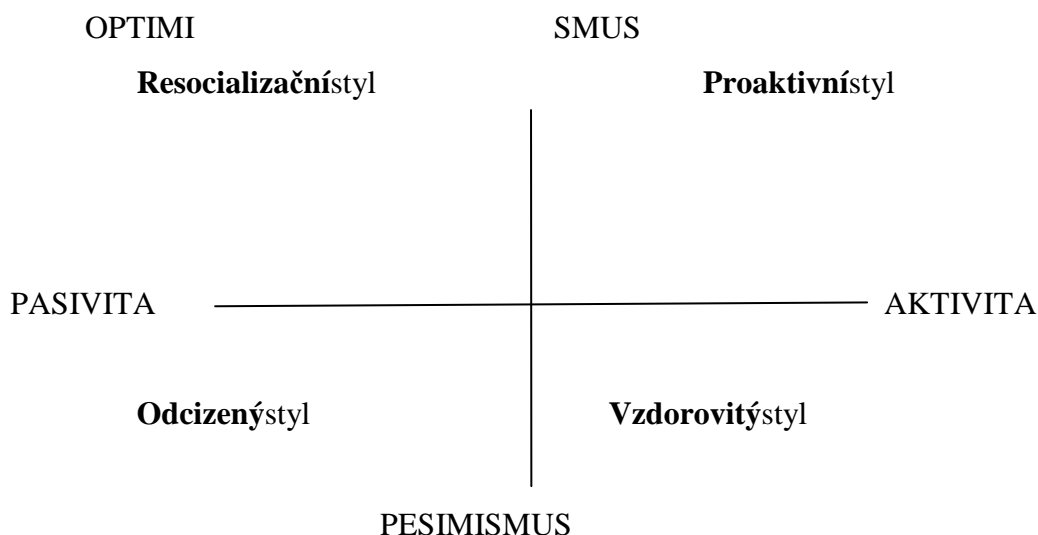
3. Resocializační styl

Jedinci s resocializačním stylem vyrovnávání také potřebují potvrzení zvnějšku. Tito jedinci vidí po návratu domácí kulturu pozitivně, ale návratové období je pro ně spíše obdobím adaptace než obdobím růstu.

4. Vzдорovitý styl

Stejně jako lidé s odcizeným stylem vyrovnávání, tak i jedinci se vzдорovitým stylem vyrovnávání vidí po návratu svou domácí kulturu negativně. Na rozdíl od nich se však ke svému domácímu prostředí chovají spíše agresivně než pasivně.

Schéma č.2: Přehled adaptačních stylů



(Převzato z: Adler, 1981)

7. 4 Návratový proces jako komplexní fenomén

Martina Harrell (2004) předpokládá, že studentův návrat do domácí kultury lze považovat za komplexní fenomén, který se skládá z kognitivních, afektivních a behaviorálních procesů. Tyto procesy jsou vzájemně propojeny a vzájemně se ovlivňují. Autoři se domnívají, že právě proto by se na proces návratu do domácí kultury mělo pohlížet v celé jeho šíři a vždy by se mělo posuzovat jak jeho afektivní, tak kognitivní a behaviorální dimenze.

7.4.1 Afektivní dimenze

Pod afektivní dimenzí spadají jedinciův **well-being** a **pocit spokojenosti** odrážející míru kongruence mezi jedincem a jeho prostředím. Teorie W-křivky předpokládá, že jedinci vy

pocity well-beingu a spokojenosti se budou měnit v čase. Dle této teorie lze tedy usuzovat, že jedinec bude po návratu do domácí kultury zažívat stejné pocity, jaké prožíval při vstupu do cizí kultury (kdy na začátku pobytu prožíval euforii, která později přešla v kulturní šok a nepohodlí, jež postupně vyústil v pocity spokojenosti a pohodlí). Jedinec po návratu do domácí kultury tedy bude ještě více cítit spokojení, radost z návratu domů. Později ale přijde rozčarování, protože domov není tím, co očekával, a to vede ke zpevněnému kulturnímu šoku. Následuje postupná readaptace a integrace do domácího prostředí. Úspěšně readaptovaný jedinec opět prožívá spokojenost a well-being. Je spokojený sám se sebou i smístem, kde žije, se vztahy se svými blízkými (Martin, Harrell, 2004).

7.4.2 Kognitivní dimenze

Dotetodimenzelzezařaditjedincovo očekávání od návratu domů dále jeho kulturní identitu.

a) Očekávání

Student má od návratu domů určitá očekávání, která se poté po návratu vyplní či nevyplní. Naplnění očekávání vedou k pozitivnímu hodnocení situací, zážitků a dobrému zpětnému působení. Nenaplnění očekávání naopak vedou k negativnímu hodnocení a horší readaptaci (Martin, Harrell, 2004).

Burgoona Walther (1990) ale tvrdí, že ve všech naplnění očekávání nutně vedou k negativnímu hodnocení a negativním výstupům. Některá naplnění očekávání mohou být hodnocena jako pozitivní, tak negativní. Autoři dále předpokládají, že situace a zážitky, které dopadají hůře, než jedinec očekával, vedou k negativnímu hodnocení domácího prostředí a návratového procesu obecně. Situace a zážitky, které dopadají lépe, než jedinec očekával, naopak vedou k pozitivnímu hodnocení (Burgoon, Walther, 1990).

Pokud je návrat domů těžší a složitější, než jedinec očekával, je velmi pravděpodobné, že se u něj objeví po návratu rozvinou psychologické obtíže (Rogers, Ward, 1993).

b) Kulturní identita

Jak již bylo zmíněno výše (viz. kapitola 4. Identita), během studijního pobytu v zahraničí se rozvíjí kulturní identita jedince. Těsně u hranic úvahy o specifické vlastnosti kulturní identity. Ta je navíc zahraničním pobytem obohacena i o aspekty cizí kultury. Na druhou stranu jsou právě kulturní identitou spojená některá úskalí, která mohou negativně ovlivnit studentovu readaptaci.

Martin a Harrell (2004) uvádějí, že čím méně jsou jedinci identifikováni se svou domací zemí (kulturou), tím více se přibývá v cizí zemi jejich kulturní identita a tím větší stres buduje toto jedinci prožívat po návratu domů (Martin, Harrell, 2004).

Smith (1998) prezentuje teorii návratu do domácí kultury, pro kterou je právní koncept kulturní identity klíčový. Autor zdůrazňuje význam komunikace při změně identity. Kulturní identita jedince je totiž spojena s určitými kulturními vzorci. Člověk, který nějaký čas pobýval v cizí kultuře, si osvojil jiné kulturní kompetence a vzorce chování (tj. kompetence a vzorce chování hostitelské kultury), a tím došlo k určité změně jeho původní kulturní identity. Jedinec si nemusí být vědom změny své identity, jež se stala „mezikulturní“ (tj. obsahující aspekty domácí i cizí kultury), což může způsobovat obtíže při komunikaci s lidmi v domácí prostředí, kteří nesdílejí stejné mezikulturní zážitky, jako má on sám. Toto zmatení, nedorozumění může vést k dočasným návratovým obtížím. Efektivní komunikace a budování (rozvoj) vztahů hrají důležitou roli ve zpracování změny identity a v integraci starých a nových znalostí, vzorců chování. Tato integrace vyžaduje určitý čas a vynaložení značné úsilí (Smith, 1998).

Marlinová (2004) uvádí, že jedním z problémů v reemigraci je sřet nových aspektů identity reemigranta s původním prostředím. Postoje a chování, jež byly v novém prostředí reemigranta v rámci normy, do nového prostředí najednou nezapadají, a to u reemigranta vyvolává vnitřní a vnější konflikty. Postoje a chování, jež se v novém prostředí staly součástí jeho identity a prožívá je jako ego-syntonní. Konflikty, které pak tyto nové postoje a chování v původní společnosti vyvolávají, v něm proto způsobují (vyvolávají) úzkost, hněv či zmatené pocity, jelikož nemůže fungovat tak, jak byl zvyklý. Postoje a chování, které byly v nové společnosti přijímány, jsou v původní společnosti odmítány. Reemigrant proto cítí ohrožení svého já, své identity.

Řada Erasmus studentů, se kterými jsem uskutečnila rozhovory v rámci empirické části této diplomové práce, si myslí, že je po bytu v zahraničí změnil (došlo ke změně některých jejich názorů, postojů, vzorců chování). Tyto změny se sice staly součástí jejich identity (tzn. jejich identita se změnila), ale při sřetu s domácí kulturou (společností) nevyvolávaly ve studentech konflikty. Domnívám se, že je to dáno zejména tím, že jejich pobyt v zahraničí je sice dlouhodobý, ve srovnání se zkušeností emigrantů se však jedná o pobyt krátkodobý, během něhož nedochází k tak výrazným změnám identity. Domácí kultura (společnost) také během nepřítomnosti studenta (jež fakticky není tak dlouhá) neprochází tak výraznými změnami, snímž by se student po návratu musel pracně vyrovnávat.

7.4.3 Behaviorální dimenze

Pod behaviorální aspekt návratového procesu lze zařadit **teorii kulturního učení** (culture learning theory). Tato teorie pohlíží na adaptaci jako na proces učení se sociálníma behaviorálníma dovednostem nové kultury. Pro úspěšné fungování v nové kultuře je důležité, aby si jedinec osvojil nové sociální dovednosti, které mu pomohou k orientaci v novém sociálním a profesním kontextu. Tento teoretický přístup lze aplikovat na návrat jedince do domácí kultury. Někteří jedinci se znovu musí učít sociální dovednosti a normy domácí kultury, které během dlouhodobého pobytu v cizí kultuře zapoměli (Martin, Harrell, 2004).

Několik studentů, jež bylo na Erasmu ve Španělsku a Portugalsku, během rozhovorů vypovědělo, že po návratu do Čech měli obtíže se svou nedochvilností, která v hostitelské kultuře byla nepsaným společenským pravidlem (bylo běžné, že schůzky začínaly o hodinu dříve, než bylo domluveno). Nedochvilnost ale v domácí kultuře nebyla tolerována, blízcí lidé těchto studentů nechtěli akceptovat jejich pozdní příchody, a tak dotyční museli změnit svůj vzorec chování (tj. opětně začít chodit na setkání včas).

7.5 Faktory ovlivňující readaptaci do domácí kultury

Studentovi readaptaci ovlivňuje řada faktorů. Tyto faktory jsou ve velkém měřítku rozhodné faktory, které ovlivňují adaptaci v zahraničí. Vzhledem k tomu, že se tato práce soustředí zejména na návrat do domácí kultury, byly faktory ovlivňující adaptaci (viz. kapitola 6.4 Faktory ovlivňující adaptaci v cizí kultuře) pouze stručně nastíněny a až nyní bude podrobněji pojednáno o faktorech, které mají vliv na studentovu readaptaci. Jedná se o individuální charakteristiky, charakteristiky prostředí, kvalitu komunikace a interpersonální vztahy.

7.5.1 Individuální charakteristiky jedince

Mezi individuální charakteristiky jedince, které ovlivňují jeho readaptaci, lze zařadit demografické znaky, osobnostní proměnné a další individuální charakteristiky.

a) Demografické znaky

Věk je důležitou proměnnou, která ovlivňuje jedincovu readaptaci. Ukazuje se, že mladší jedinci (zejména adolescenti a mladí dospělí) mají větší problémy s readaptací, protože pobyt v cizí kultuře je živil více (do větší míry) než starší (dospělí) jedinci, kteří již byli plně socializováni ve své domácí kultuře. Adolescenti a jedinci nacházející se v mladém dospělosti jsou po návratu také mnohem více (než starší jedinci) zaneprázdňováni svými osobními vztahy, které jsou často ovlivněny jejich absencí (způsobenou pobytem v cizí

kultuře), zatímco starší jedinci (lidé, kteří již mají pouhý univerzitní, profesní či zavedení jedinci) se po návratu do domácí kultury více zabývají profesní reintegrací (Wardakol., 2001).

Pohlaví se jeví jako další proměnná, která pravděpodobně ovlivňuje proces návratu. Ukazuje se, že ženy mají ve srovnání s muži více obtíží se sociálně-psychologickými jevy po návratu do procesu (se sociálně-psychologickou readaptací). Obtíže mají zejména ženy, jejichž role (ženská role) byla v zahraničí méně omezená (zuzující) než jejich role v domácí kultuře. Ženy také mají po návratu více profesních problémů, protože mohou vnímat samy sebe jako izolovanou minoritu na pracovišti. Na základě srovnání scizí kulturou si také mohou uvědomovat, že doma nemají tolik možností uplatnění, které by měly v zahraničí (Martin, Harrell, 2004).

Kim (2001) však nepovažuje pohlaví samo o sobě za proměnnou, která by vysvětlila rozdíly v readaptaci u jednotlivých jedinců. Je nutné brát v potaz i další proměnné (další individuální charakteristiky), které proces readaptace ovlivňují.

Taktéž Tohyama (2008) ve své diplomové práci neprokázal vztah mezi pohlavím a mírou zpětného kulturního šoku (tj. jaké pohlaví vykazuje vyšší míru zpětného kulturního šoku).

Národnost jedince je důležitou proměnnou, jež ovlivňuje jedince u návratu (jak z osobnostní, tak profesní stránky). Jednotlivé společnosti si své své postoje k jedinci, jež se navrácí z cizí domácí kultury. Tak například Japonci, „navrátilci“ se po dlouhém pobytu v cizí kultuře často cítí odmítnuti japonskou společností. Často musí bojovat s výraznou změnou své identity. Pociťují neshody, protože jsou okolím vnímáni jako někdo, kdo má charakteristiky cizince, které jsou neslučitelné s japonskou kulturou (Wardakol., 2001).

Víra (náboženství) je další proměnnou, která ovlivňuje návratový proces. Brabant a kol. (1990) tvrdí, že někteří jedinci mají po návratu ze zahraničí osobní a rodinné problémy právě kvůli svému náboženskému vyznání (kvůli své víře). Autoři říkají, že takovými problémy trpí například studenti, kteří vyznávají islám a kteří byli na dlouhodobém studijním pobytu ve Spojených státech amerických. Problémy jsou zřejmě způsobeny tím, že tito studenti zažili v zahraničí značnou liberalizaci, uvolnění životního stylu a víry, což má po návratu vést ke konfliktům s jejich rodinou, která je v otázkách víry velmi tradiční.

b) Osobnostní proměnné

Christofi a Thompson (2007) poukazují na to, že v současnosti neexistuje mnoho výzkumů, které by se zabývaly osobnostními proměnnými (charakteristikami), jenž usnadňují jedinci v readaptaci (výzkumy jsou zaměřené zejména na osobnostní charakteristiky, které

usnadňují adaptaci v cizí kultuře). Domnívám se však, že osobnostní proměnné, které facilitují adaptaci v cizí kultuře, lze považovat za facilitátory readaptace (a naopak).

Kim (2001) identifikoval tři proměnné, které podléhají facilitující úspěšnou readaptaci. Jedná se o **otevřenost, sílu osobnosti a pozitivitu**:

- **Otevřenost** je prahem pro vnímání (receptivity), základní koncept vztažený k jiným proměnným jako je třeba extroverze, vystavování se rizikům, otevřená mysl (open-mindedness).
- **Síla osobnosti** je vnitřní zdroj, který lidem pomáhá čelit výzvám stresových interkulturních situací. Jedná se o schopnost reagovat na stresové situace klidem a jasným myšlením.
- **Pozitivita** je kladný a optimistický lidský pohled na svět (postoj ke světu). Pozitivita usnadňuje jedinci sjetnutí s domácím prostředím.

c) Další individuální charakteristiky

Ukazuje se, že **připravenost na změnu** také ovlivňuje jedince v readaptaci. Čím více jsou jedinci připraveni na návrat domů, čím více si uvědomují možné změny, které po návratu nastanou, možné obtíže, jimž budou v souvislosti s návratovým procesem čelit, tím snadnější pak pronávrát domů a sním spojená readaptace je (Martin, Harrell, 2004).

Předchozí zkušenost s dlouhodobým pobytem v cizí zemi má také vliv na návrat. Jedinec, který již má zkušenost s dlouhodobým pobytem v cizí kultuře a následným návratem domů, bude pravděpodobně další návratový proces zvládat lépe než jedinec, který takovou předchozí zkušenost nemá (Kim, 2001).

Dále je to **dobrovolnost pobytu** v zahraničí, která ovlivňuje jedince v readaptaci. Jedinci, kteří musí ze své země odejít nedobrovolně (např. z důvodu války, přírodních katastrof), mají poté v zahraničí větší adaptační obtíže než jedinci, kteří si pobyt v cizí kultuře zvolili dobrovolně (do této skupiny lze zařadit i studenty programu Erasmus). I při návratu do domácí kultury vykazují jedinci, jež byli v cizině nedobrovolně, větší problémy s readaptací než jedinci s dobrovolnou motivací dlouhodobého pobytu v zahraničí. Je to zřejmě z toho důvodu, že jejich domácí prostředí je pro ně stále (i po návratu) spojené s nejistotou a důvody, pro které museli svou zemi opustit (Martin, Harrell, 2004).

7.5.2 Charakteristiky cizího prostředí

Mezi charakteristiky cizího prostředí se řadí **přijímání (receptiveness) jedince hostitelskou kulturou a délka pobytu** v cizí kultuře. Tyto charakteristiky totiž ovlivňují, jak moc se jedinec do hostitelské kultury integruje. Jedinec, který je v cizí zemi přijímán a

který zde žije dlouhou dobu, se do dané společnosti integruje více, než jedinec, který je hostitelskou kulturou odmítán a délka jeho pobytu v zahraničí je krátká. Míra integrace poté ovlivní jeho návrat domů. Čím více se jedinec v cizí zemi integroval, tím bude mít větší obtíže při návratu domů. Možným vysvětlením tohoto jevu je to, že u jedinců, kteří se v cizí kultuře dobře adaptují a integrují, dochází snadno ke změně hodnot, postojů, myšlenek, vzorců chování. Tyto změny musí poté jedinci začlenit do jejich původních hodnot, postojů, myšlenek, vzorců chování typických pro jejich domácí kulturu, což celkově znesnadňuje readaptační proces (Christofi, Thompson, 2007).

Itahyama (2008) považuje délku pobytu v zahraničí za důležité proměnnou a tvrdí, že studenti, kteří v zahraničí absolvovali dlouhodobý pobyt, vykazují vyšší míru zpětného kulturního šoku než studenti krátkodobou studijní zahraniční zkušeností.

Další významnou charakteristikou je **stupeň odlišnosti mezi cizí a domácí kulturou**, a to v tom smyslu, že čím více jsou domácí a hostitelská kultura od sebe odlišné, tím obtížnější bude pro jedince jeho návrat domů (Martin, Harrell, 2004).

Jedincův readaptaci ovlivňuje i **množství kontaktů, které dotyčný udržuje během pobytu v zahraničí se svými blízkými** (kteří žijí doma). Ukazuje se, že jedinec, který je během pobytu v zahraničí se svými blízkými (rodinou, přáteli) v častém kontaktu, nebo dokonce čas od času své blízké doma navštíví, má poté během readaptace méně obtíží (Martin, Harrell, 2004).

7.5.3 Charakteristiky domácího prostředí

Další charakteristikou, která ovlivňuje jedince u návratový proces, je jeho **podpůrný systém** (support system) v domácí kultuře. Ukazuje se, že **kvalitní interpersonální vztahy** (sociální podpora) usnadňují jedinci návrat. Uspokojivé vztahy s rodinnými příslušníky, partnery, přáteli dávají dotyčnému „navrátilci“ dostatečné emoční uspokojení a napomáhají tak jeho úspěšné readaptaci (Wardakol., 2001).

Návrat do domácího prostředí může být obtížný nejen pro samotného jedince, ale i pro jeho rodinu, přátele, kolegy (Gaw, 2000).

Je důležité, aby člověk během návratového procesu mohl komunikovat se svými blízkými (rodinou, partnery, přáteli). Dostatečná a smysluplná **kommunikace**, během které jedinec může se svými blízkými sdílet zážitky ze zahraničí, facilitují jeho návrat. Uspokojivá komunikace také upevňuje a zlepšuje jedincovy vztahy s jeho blízkými, přispívá k větší emocionální a sociální podpoře (Smith, 1998).

Martin (1986, s. 5), jež považuje komunikaci a interpersonální interakci během jedincova návratu za klíčové, tvrdí že: „jedinec se navrácí prostřednictvím komunikace s druhými.“.

Tentýž autor poukazuje na to, že studenti vracející se z dlouhodobého studijního pobytu v zahraničí, sledávají své vztahy s rodinou a sourozenci spíše pozitivně než negativně a své vztahy s přáteli jak pozitivně, tak negativně. Studenti vidí příchod do vlasti jako nejvíce problematické své partnerské vztahy. Autor se dále domnívá, že negativní změny v partnerských vztazích se objevují především proto, že ve vztazích s partnery jsou lidé obvykle méně tolerantní než například ve vztazích s přáteli (Martin, 1986).

Tohyama (2008) poukazuje na souvislost mezi zpestřeným kulturním šokem a partnerskými (milostnými) vztahy. Studenti, kteří se během studia v zahraničí či po návratu rozešli se svými partnery, vykazují vyšší míru zpestřeného kulturního šoku než studenti, kterým jejich partnerský vztah vydržel.

Tabulka č.1: Přehled faktorů ovlivňujících adaptaci

Charakteristiky jedince	Charakteristiky cizího prostředí	Charakteristiky domácího prostředí
Demografické znaky Věk Pohlaví Národnost Víra Osobnostní proměnné Otevřenost Síla osobnosti Pozitivita Další individuální charakteristiky Připravenost na změnu Předchozí zkušenost Dobrovolnost pobytu	Přijímání hostitelské kultury Rozdíly mezi domácími a cizími kulturami Množství kontaktů s domovem	Interpersonální vztahy Komunikace

(Volně podle: Martin, Harrell, 2004)

7. 6 Interkulturní kompetence jako nástroj úspěšného přechodu mezi kulturami

Pro úspěšné zvládnutí přechodu mezi kulturami (tj. i pro zvládnutí zahraničního studijního programu) je důležité, aby student disponoval interkulturními kompetencemi. Ty mu mohou napomoci s orientací a sazením se v současné kulturní rozmanitosti.

Morgensternová, Šulová a kol. (2007) pod slovem kompetence nechápe jen souhrn znalostí, dovedností a schopností, jež se dají naučit či získat. Pod termínem kompetence se rozumí i prohloubení určitých osobnostních rysů, které vedou k tomu, že se jedinec osvědčí v interkulturním prostředí. K těmto osobnostním rysům patří např. sebe-reflexe, empatie, zvědavost, kulturní citlivost, tolerance odlišností, sebevědomí a snížená míra úzkostnosti. V interkulturních situacích (kam lze zařadit i přechod mezi cizí a domácí kulturou) člověk využívá **kognitivní, afektivní a behaviorální kompetence**. Zjednodušeným způsobem řečeno: v interkulturní situaci jedinec nejen jakým způsobem myslí, nejen jak ji prožívá a nejen jakým způsobem se chová. Pro každou oblast tak využívá příslušné kompetence (v reálném životě nelze od sebe jednotlivé roviny oddělovat, protože se navzájem prolínají a ovlivňují). Své znalosti, schopnosti a dovednosti jedinec využívá buď zcela nevědomě, nebo vědomě. Řada mechanismů jedincova chování je ovlivněna „kulturním závažím“, tedy vším, co je vněm (v jedinci) kulturně naprogramováno. Vše, co je člověku vštěpováno výchovou, kulturním prostředím, ale i jeho jedinečné prožitky a zkušenosti s danou interkulturní situací, se promítají.

Tabulka č.2: Přehled kognitivních kompetencí

Kompetence	Popis
reálný pohled na sebe sama	<ul style="list-style-type: none"> - posilování sebe-reflexe - sebe-pojetí
kulturní identita	<ul style="list-style-type: none"> - uvědomit si vlastní „kulturní závaží“ - kulturní já - uvědomit si vlastní kulturní hodnoty, normy a tradice a jejich význam pro svoji osobnost
poznatky o cizí kultuře	<ul style="list-style-type: none"> - získat poznatky o cizí kultuře - přiblížit se způsobem myšlení v cizí kultuře - správně analyzovat chování příslušníků cizí kultury - uvědomit si rozdíl mezi vlastní a cizí kulturou
předcházení předsudkům, stereotypům, tolerování odlišností	<ul style="list-style-type: none"> - naučit se být „kulturně“ otevřený a tolerantní - posílit pozitivní postoje vůči cizím kulturám

(Převzato z: Morgensternová, Šulová a kol., 2007)

Tabulka č.3: *Přehled afektivních kompetencí*

Kompetence	Popis
interkulturní senzitivita a adaptabilita	- citlivost vůči cizí kultuře a schopnost adaptability
Empatie	- vcítit se do cizích mentalit, jejich specifik a lépe interpretovat cizí vzorce chování
interpersonální vztahy a jejich prožívání	- správně interpretovat emoční reakce kultury - uvědomit si interpersonální distanci a blízkost v dané kultuře či jiné specifika

(Převzato z: Morgensternová, Šulová a kol., 2007)

Tabulka č.4: *Přehled behaviorálních kompetencí*

Kompetence	Popis
umění interkulturní komunikace	- schopnost komunikovat bez komunikačních šumů a nedorozumění - autenticita projevu - umění naslouchat - uvědomění si a respektování formálních pravidel v cizích kulturách - práce s neverbální komunikací (význam artefaktů) - pochopení specifických humorů či ironie
řešení interkulturních konfliktů/problémů	- vnímat a správně interpretovat konfliktní situace - naučit se strategii řešení konfliktů
schopnost kooperace a práce v interkulturním týmu	- respektovat ostatní - pochopit svoji roli v týmu - přispívat k rozvoji týmu a facilitovat ho

(Převzato z: Morgensternová, Šulová a kol., 2007)

7.7 Dopad zahraničního studijního pobytu na jedince

Studium v zahraničí ovlivňuje studenta v řadě oblastí. Řada studentů vypovídá, že o zemi, kde studovali, získali mnoho informací. Od domácího země (kulturu) se také začali mnohem více zajímat (např. sledují politické dění v dané zemi, studují její historii apod.). U studentů lze zaznamenat značný osobnostní růst. Studenti vypovídají, že se díky pobytu v zahraničí stali samostatnější. Ověřili si, že si dokážou poradit v řadě situací (navíc v cizím prostředí), což má pozitivní dopad na jejich sebevědomí. Díky studiu v zahraničí si také zdokonalili cizí

jazyk, vidí jiné možnosti svého dalšího kariérního osměřování. Ke své domácí zemi (kultuře) si zpravidla zachovávají pozitivní, ale kritičtější postoj. Více si uvědomují specifika vlastní kultury, nepřijímají vše jako samozřejmost. Různé okolnosti zvažují i z pohledu kultury, ve které pobývali (Cushner, Karim, 2004).

Psychologické zdraví je považováno za afektivní komponentu readaptace a je velmi důležité pro jedince, který prochází readaptačním procesem. Zpětný kulturní šok, to že se člověk může cítit cizincem ve vlastní zemi, může být jedním z nejtraumatizujících a nejvíce stresových zážitků, které mohou negativním způsobem ovlivnit psychické zdraví navracejícího se studenta (Gaw, 2000).

Dobře readaptovaný jedinec by měl být funkčně způsobilý. **Funkční způsobilost** (functional fitness) je schopnost člověka plnit po návratu do domácího prostředí každodenní sociální a profesní aktivity. Jedná se tedy o behaviorální složku readaptačního procesu. Funkční způsobilost může zahrnovat znovuučení se (relearning) komunikačních vzorců či hodnot domácí kultury (Smith, 1998).

Studenti jsou po studijním pobytu v zahraničí citlivější na rozdíly mezi jednotlivými kulturami (tj. rozvinula se u nich tzv. kulturní senzitivita). **Interkulturní senzitivita** vyjadřuje míru adaptability a vnímavosti vůči cizí kultuře. Vychází především z osobnostního vybavení jedince. Některé osobnostní rysy (např. vnímavost, orientace na lidi, otevřenost) jsou pro kulturní senzitivitu důležitým předpokladem (Morgensternová, Šulová a kol., 2007).

Benett (1993) vytvořil tzv. „Vývojový model interkulturní senzitivity“ (the Developmental Model of Intercultural Sensitivity, DMIS), který slouží jako rámec pro vysvětlení pozorovaných a zaznamenaných zkušeností lidí v interkulturních situacích. Tento model se skládá ze šestistupňů, z nichž první tři jsou etnocentrické a další tři etnorelativní:

- 1. Popření (denial):** Jde o nejranější etnocentrický stupeň, kdy vlastní kultura je považována za jedinou správnou a od ostatních kultur je držena distanc. Dochází pak k tomu, že si jedinec ani neuvědomí kulturní rozdíly, protože je podvědomě popírá. Kulturní diverzita není podporována.
- 2. Obrana (defense):** V tomto etnocentrickém stupni už jedinec odmítá cizí kulturu a má tendenci k diskriminačnímu chování a vytváření stereotypů (v úči cizí kultuře). Jasně se odlišuje mezi „my a oni“. Někdy může docházet i k tzv. zvratu (reversal), kdy se „my a oni“ přehrátí a nastane přesně opačná stereotypizace a obrana vůči původní kultuře. Ta začne být odmítána a kritizována a naopak dochází k identifikaci se s cizí kulturou, která by lapla úvodně jedince znehodnocovaná.

3. **Minimalizace (minimization):** Tato závěrečná etnocentrická fáze představuje nejkomplexnější strategii pro vyhnutí se kulturním rozdílům. Vychází z předpokladu „v jádru jsme všichni stejní“. Extrémní důraz na jedinou společnou kulturu vytváří silný tlak na kulturní konformitu a vede ke stěretnutí lokální a cizí kultury. Ve výsledném efektu už nastává odpor vůči cizí dominantní kultuře.
4. **Přijetí (acceptance):** Tato fáze je přechodem k etnorelativismu. Dochází k akceptaci kulturní diverzity, což ale nemusí nutně znamenat souhlas či oblibu. Tak například jedinec může být ve fázi etnorelativismu, ale stále nemusí souhlasit s určitými hodnotami cizí kultury.
5. **Adaptace (adaptation):** Fáze adaptace je druhou fází etnorelativismu. Přechod k adaptaci se projeví až v tom okamžiku, kdy člověk jedná mimo rámec jeho kulturního kontextu. Tato fáze nastává až po intenzivnějším kontaktu s cizí kulturou. Jedinec se snaží dívat na okolní svět z pohledu cizí kultury, což vede k rozvoji jeho kulturní empatie.
6. **Integrace (integration):** Integrace je poslední fází etnorelativismu, kdy se jedinec stává biculturním či multiculturním a dokáže přijmout identitu nové kultury. Může však dojít k tomu, že jedinec není schopen udržet svou původní kulturní identitu. Pak tedy integrací už znamená ztrátu původní kulturní identity. Takový jedinec například není schopen rozpoznat to, že vzorec chování, který běžně užívá v cizí kultuře, není adekvátní v původní kultuře, což může způsobit obtíže (Bennett cit. podle Bennet, Bennet, 2004, s. 152-158).

Rozhovory, které jsem uskutečnila s absolventy Erasmu, poukázaly na skutečnost, že studenti po přijetí domů neodmítali svou domácí kulturu, ani neztratili svou kulturní identitu. Díky zahraničnímu pobytu se stali citlivější na kulturní rozdíly. Začali více vnímat specifika vlastní kultury a specifika cizích kultur (a to nejen hostitelské kultury, kde pobývali, ale i specifika kultur ostatních Erasmus studentů, se kterými se během svého studijního pobytu setkali). Nelze říci, že by nekriticky přijímali a teď už k hostitelské či domácí kultuře. Díky konfrontaci s cizím prostředím si dokázali vytvořit na jednotlivé kultury (domácí i cizí) realistický pohled a vidět jejich pozitivní i negativní.

8. Návratový trénink

Martin a Harrell (2004) předpokládají, že readaptace je nejuspěšnější, pokud se jedinec před návratem domů či brzy po návratu domů účastní návratového tréninku (reentry training). Program návratového tréninku by měl pracovat s kritičtějšími po návratovými

tématy jako je psychologický distres, interpersonální vztahy, jedincova očekávání, kariérní a profesní rozvoj.

Arthur (2003) poukazuje na to, že navracejícím studentům by mělo být nabídnuto poradenství (poradenská služba) ohledně jejich návratu do domácí kultury. Toto poradenství může být vymezeno jako asistence, která studentovi pomáhá identifikovat potenciální požadavky a stresory, jež se mohou objevit při návratu do domácího prostředí. Poradenství může mít podobu psychoedukativního workshopu (psychoeducational workshop), který pracuje s jednotlivci, tak se skupinou studentů, kteří jsou v nejnepříjemnější situaci (tj. vracení do domácí kultury po dlouhodobém pobytu v zahraničí).

Martina Harrell (2004) tvrdí, že by měl návratový trénink nabízet souhrnný pohled na jedince v zkušenostech s pobytem v zahraničí, ale i tréninkové aktivity, které jedince připravují na zpětný návrat do domácí kultury.

Po návratový trénink začíná ještě před samotným odjezdem do domácí kultury a členění se nadává do částí:

a) Přednávratové stadium (pre-reentry stage)

Hlavní cíle tréninku před návratem do období je připravit studenta na návrat domů, zaměřit se na jeho očekávání, zachovat dovednosti, které se během pobytu v cizí kultuře naučil. Student by měl být podpořen v tom, aby přemýšlel, jak může své zahraniční zkušenosti a nabyté dovednosti uplatnit pro své další kariérní působení. Je také důležité, aby si student před odjezdem začal vyřizovat administrativu týkající se jeho studia, měl v pořádku všechny potřebné dokumenty, které bude jeho domovská univerzita po příjezdu vyžadovat. Ukazuje se, že splnění těchto povinností může pro studenty představovat značnou zátěž. Doporučuje se tedy, aby tyto úkoly student udělal s dostatečným předstihem, ještě během pobytu v zahraničí, čímž se může vyvarovat případných komplikací, které by poté řešil z domova mnohem většími obtížemi. Student by měl také vědět o změnách (vztahových, ale i společenských, politických atd.), které v domácí zemi nastaly za dobu jeho nepřítomnosti. Tyto informace mu pomáhají vyvážit si od návratu domů realistická očekávání a přispívají k úspěšné adaptaci (Martin, Harrell, 2004).

Arthur (2003) si myslí, že je důležité, aby měl student před návratem domů příležitost reflektovat jeho zahraniční pobyt. Student by měl mít konkrétní možnost reflektovat:

- zda a jak moc se během zahraničního pobytu změnil;
- to, co zvládnul ve svém studiu;
- zda pocítl ujeté a jakou ztrátu;
- způsob zvládnutí zátěže, které uplatňoval po příjezdu do hostitelské kultury.

Thomas a Harrell (1994) se domnívají, že je velmi důležité, aby se student před odjezdem domů rozloučil s hostitelskou kulturou, lidmi, které v zahraničí potkal (řekl jim „sbohem“). Jak moc bude loučení pro studenta náročné, záleží na tom, do jaké míry se v hostitelské kultuře integroval a jak hluboké vztahy s lidmi v zahraničí vytvořil (Thomas, Harrell, 1994).

Většina Erasmus studentů, se kterými jsem dělala rozhovor v rámci empirické části své diplomové práce, vypověděla, že zažil před odjezdem rozlučkovou oslavu (leaving party). Mnoho z nich přiznává, že pro ně byly tyto rozlučky velmi důležité. Díky nim si totiž naplno uvědomili, že Erasmus a pobyt v cizině definitivně končí. Mnozí z nich to prožívali velmi těžce (nechtělo se jim cizí zemi a přátele opustit). Na druhou stranu díky rozlučkovým oslavám přijal i konec Erasmusu jako fakt, který nezmění, což některým z nich pomohlo začít se orientovat na budoucnost aoustředit se na návrat domů.

Arthur (2003) předpokládá, že jedním z cílů přednávratového tréninku je podpořit studenty v tom, aby se začali připravovat na život ve své domácí kultuře. Toho může být dosaženo například tím, že studenti ve skupině mluví o svých očekáváních od návratu domů, o svých obavách, o rolích (rodinných, studijních, pracovních), do kterých se ve své domácí kultuře vrátí.

b) Návratové období (reentry stage)

Návratový proces (tj. proces návratu do domácí kultury po dlouhodobém pobytu v cizí kultuře) může trvat několik měsíců nebo i celoživotně, a to v tom smyslu, že pobyt v zahraničí studenta ovlivní natolik, že udělá rozhodnutí, která mají celoživotní důsledky. Pobyt v cizině tak může ovlivnit volbu povolání, výběr partnera/partnerky apod. Studenti po návratu domů prožívají mnoho změn. Vnímají jinak samy sebe, svou kulturu, své blízké, domácí akademické prostředí apod. (Martin, Harrell, 2004).

Student se také musí po návratu znovu učít, jak se vypořádat s různými úkoly v domácím prostředí (v zahraničí se často s problémy a úkoly vypořádával jinak a tyto strategie nemusí „pasovat“ do domácího prostředí) (Wardakol., 2001).

V rámci tréninku si tedy může osvojit strategie zvládání různých druhů úkolů. Dále mu může být v rámci tréninku poskytnuto poradenství ohledně dalšího studia, volby povolání či návratu na domácí univerzitu. Trénink by měl také podporovat nové znalosti a dovednosti (např. osvojení cizího jazyka), které si student v zahraničí osvojil, a snažit se najít uplatnění těchto nových znalostí a dovedností (Martin, Harrell, 2004).

Arthur (2001) se domnívá, že návratový trénink by měl být založen na tzv. technice zjišťování kritických událostí (critical incidents). Ta se snaží objevit události (momenty),

které student zažil, byly pro ně smysluplné a významné, a to zejména v tom, že se díky nim něco naučil. Zjišťování kritických událostí je způsob, jak zachytit studentovy reakce na přechod mezi kulturami.

Arthur (2003) nabízí následující otázky, jež mohou kritické události mapovat: Jaká je tvoje nejlepší vzpomínka na život v hostitelské zemi?; Co bylo obtížné během tvé adaptace v hostitelské kultuře?; Uveď příklad jednoho zvyku (tradice) hostitelské kultury, který by sis rád zapamatoval; Co jsi se osobně naučil – copovažuješ za osobní úspěch?; Na co jsi se doma těšil/a?; Čeho jsi se po návratu domů obával/a?. Tyto otázky napomáhají studentům k uvědomění toho, co se naučili, co jim v minulosti pomáhalo a co tedy mohou využít do budoucna (tj. během své adaptace).

Návratový trénink by měl také bezesporu poskytnout studentovi prostor pro to, aby si uvědomil změnu své identity (jež se stala mezikulturní). Například pomocí deníků, kde studenti reflektují své životy a pocity po návratu do domácí kultury, si mohou titost studenti uvědomit, jakavčas sedíky dlouhodobě mupobytuvcizízemizměnili (Martin, Harrell, 2004)

Jak je vidět výše, návratový trénink (začínající už během přednáratového období) je velmi důležitý pro úspěšnou adaptaci. Dle mého názoru by každému studentovi měla být umožněna účast i na takovém tréninku. V rámci tréninku se totiž může setkat s ostatními studenty, kteří mají stejnou zkušenost jako on (tj. zkušenost se studijním pobytem v zahraničí), a může s nimi sdílet svoje zážitky ze zahraničí, pocity, změny, které po návratu domů prožíval. Myslím, že toto sdílení může vést k pocitům určitě sounáležitosti, podpory, a tak facilitovat proces návratu. Student si také díky vzájemnému sdílení může uvědomit, co vše se v zahraničí naučil, čím vším byl pro něj pobyt a studium v cizině obohacující, což může přispívat k jeho úspěšné adaptaci. Ani jeden absolvent Erasmu, se kterým jsem uskutečnila rozhovor, se návratového tréninku neúčastnil. Bylo to z toho důvodu, že ani hostitelská, ani domácí univerzita návratový trénink nepořádala. Studentům nebyla nabídnuta ani možnost osobního poradenství (v případě adaptačních obtíží). Domnívám se, že je to velká škoda a že by univerzity měly zvažovat podobných návratových programech pro své studenty pracovat.

8.1 Návrh návratového tréninku

Nyní stručně představím návrh návratového tréninku, který by absolventi Erasmu mohli absolvovat. Domnívám se, že návratový trénink by měl začít ještě před samotným návratem studenta domů. Bylo by ideální, kdyby hostitelská univerzita uspořádala pro navracející se Erasmus studenty workshop, kde by studenti byli informováni o tom, že po jejich návratu domů mohou zažívat adaptační obtíže, že se u nich může rozvinout zjevný

kulturní šok. Studenti by tak měli být informováni o tom, že zpestřený kulturní šok je celkem běžnou reakcí na návrat z dlouhodobého pobytu v zahraničí a že ho zažívá mnoholidi, kteří se vrací do domácí kultury. Domnívám se, že tato informace je pro studenty velmi důležitá, a to proto, aby věděli, že případné adaptační obtíže nezažívají sami (nemusí se tedy cítit neobvykle, zvláštně).

Popříjezd do České republiky by se studenti měli, ujmout "jejich domácí univerzita a fakulta (v případě této diplomové práce se konkrétně jedná o Univerzitu Karlovu a Filozofickou fakultu, protože právě na studentech Filozofické fakulty, jež absolvovali program LLP - Erasmus, byl prováděn výzkum v rámci empirické části této práce). Filozofická fakulta by měla své studenty informovat o tom, že v případě adaptačních obtíží mohou navštívit Psychologickou poradnu pro vysokoškolské studenty (při Katedře psychologie na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy), kde jim bude poskytnuto bezplatné a anonymní psychologické poradenství.

Vedle psychologického poradenství by domácí fakulta měla pro své studenty uspořádat samotný trénink. Dle mého názoru by se tento trénink měl konat co nejdříve po studentově návratu (cca do 14 dnů), protože v této době jsou jak jeho zážitky z zahraničí, tak jeho návratové zážitky a pocity čerstvé a dá se s nimi dobře pracovat. Samotný trénink by mohl zahrnovat následující aktivity:

- každý student si přinese jednu fotografii a předmět (suvenýr), které se vážou k místu, kde v zahraničí pobýval; studenti se poté rozdělí do skupin a každý student představí svou fotografii a suvenýr ostatním, řekne jim, čím jsou pro něj významné, s jakými zážitky z zahraničí se pojí apod.;
- každý student si připraví 3-5 zážitků (situací), které pro něj po návratu domů byly nepříjemné, či neočekávané; tyto zážitky bude poté sdílet ve skupině s ostatními studenty, kteří se vyjadřují k tomu, zda měli po návratu obdobnou zkušenost, co jim situace způsobilo či naopak ulehčovalo apod.;
- studenti pracují opět ve skupinách; každý student se vyjadřuje na škále 1-5 (1 - naprosto nesouhlasí, 2 - spíše nesouhlasí, 3 - ani nesouhlasí, ani souhlasí, 4 - spíše souhlasí, 5 - zcela souhlasí) k následujícím výroklům.

Po návratu z Erasmu:

- „*Dokážu se více přizpůsobovat změně.*“
- „*Mám jasnější představu o tom, co chci v budoucnosti dělat.*“
- „*V mnoha situacích se cítím sebevědomější.*“
- „*Každodenní drobné problémy dokážu řešit světším nadhledem.*“

- „Jsem tolerantnější druhým.“
- „Odborné znalosti, které jsem si na hostitelské univerzitě osvojil/a, mi napomáhají v dalším studiu či profesním rozvoji.“
- „Více jsem si uvědomil/a příležitosti, které ve svém životě mám.“
- „Jsem odvážnější a ochotnější čelit rizikům.“
- „Veztá zích s druhými lidmi jsem nezávislejší.“
- „Jsem otevřenější novým podmínkám, myšlenkám.“ atd.

Je důležité, aby studenti pracovali v menších skupinách (4 - 5 členů), a to z toho důvodu, aby měl každý student dostatek času a prostoru osvojit si témata a mluvit. Studenti by se také měli ve skupinách střídat (optimálně každou aktivitu vykonávat s jinou skupinou studentů), a to proto, aby své zážitky a pocity mohli sdílet s ostatními a nejvíce v čem se liší od druhých studentů a naopak slyšet jejich příběhy, strategie zvládání apod.

Hlavním přínosem tohoto tréninku vidím to, že si student uvědomí pozitivní aspekty svého studijního pobytu v zahraničí, to, co se všechno naučil, co získal a co může dále rozvíjet a uplatňovat. Zároveň má také možnost sdílet negativní zážitky a pocity, které návrat do domácí kultury mohou provázet, nebýt stěží to negativními zážitky sám. Díky tréninku má dále příležitost vidět, jak se s adaptačními obtížemi vypořádávají jiní studenti. Jejich strategie zvládání zátěže pro ně mohou být určitým vzorem, který poté sám během své readaptace využije.

III. EMPIRICKÁ ČÁST

A. KVANTITATIVNÍ STUDIE

9. Uvedení do kvantitativní studie

V teoretické části jsem se věnovala vymezení pojmů důležitých pro celkové pochopení psychologické problematiky návratu do domácí kultury po dlouhodobém studijním pobytu v zahraničí. V rámci kvantitativní studie empirické části své diplomové práce jsem se rozhodla blíže zmapovat psychologické aspekty návratového období (tj. období návratu do domácí kultury) u vysokoškolských studentů, kteří absolvovali zahraniční studijní program LLP - Erasmus.

Christofia Thompson (2007) poukazuje na to, že existuje jen malá množství literatury a výzkumů, jež se zabývají návratem (a s tím spojenou readaptací) do domácí kultury u absolventů dlouhodobého studijního pobytu v zahraničí.

Tak například Tohyama (2008) zkoumal ve své diplomové práci zpětný kulturní šok u amerických vysokoškoláků, kteří se navraceli ze studijního pobytu v zahraničí. Autor mapoval, zda studenti, kteří v zahraničí pobývali delší dobu, vykazují vyšší míru zpětného kulturního šoku než studenti kratší zahraniční zkušeností. Bylo prokázáno, že absolventi dlouhodobého studijního pobytu v zahraničí trpí signifikantně vyšší mírou zpětného kulturního šoku než absolventi krátkodobého studijního pobytu.

Jak již bylo řečeno v teoretické části této diplomové práce, většinou se nepočítá s tím, že by studenti během návratu mohli trpět nějakými readaptačními obtížemi, či se u nich mohla rozvinout zpětný kulturní šok. Je to z toho důvodu, že se vrací do prostředí, které je pro něž známé, přehledné. Skutečností ale je, že se studenti zpravidla během svého studijního pobytu v zahraničí čím dál tím více od domácího prostředí odchylují (a studenti v domácnosti určitě nejsou v takovém vývoji). Právě tyto neočekávané (a často neuvědomované změny), mohou vést k readaptačním obtížím a k rozvoji zpětného kulturního šoku. Vzhledem k tomu, že návrat ze zahraničí tímto může být pro mnohé studenty zatěžový a vést k řadě psychických a fyzických obtíží, stalo se předmětem kvantitativní studie právě **zpětný kulturní šok a délka readaptace** (nutná k vyřešení readaptačních problémů).

10. Cíl výzkumu a stanovení výzkumných hypotéz

V rámci této kvantitativní studie mě konkrétně zajímalo, jaké charakteristiky (proměnné) ovlivňují studentův návrat do domácí kultury. Mým cílem bylo zjistit, zda následující charakteristiky, a to **věk** studenta, **pohlaví** studenta a **délka** studentova **pobytu v zahraničí** souvisí s mírou jeho readaptačních obtíží, a to konkrétně s **mírou zpětného kulturního šoku**.

Dále jsem se soustředila na to, zda **věk** studenta; **pohlaví** studenta a **délka** jeho **pobytu v zahraničí** souvisí s **délkou** jeho **readaptace** v domácí kultuře. Na základě těchto výzkumných cílů byly stanoveny následující výzkumné hypotézy.

1. **H0: Muži a ženy se nelíší v míře zpětného kulturního šoku.**

HA: Muži a ženy se liší v míře zpětného kulturního šoku.

Předpokládám, že ženy budou vykazovat vyšší míru zpětného kulturního šoku. Martin a Harrell (2004) totiž poukázali na to, že ženy ve srovnání s muži vykazují během návratu do domácí kultury vyšší míru zpětného kulturního šoku, a to z toho důvodu, že si po srovnání se situací v hostitelské kultuře uvědomují, že v domácí kultuře nemají tak dobré profesní uplatnění a společenské ocenění, jakoby v cizí kultuře, ve které v zahraničí pobývaly.

2. **H0: Muži a ženy se nelíší v délce readaptace.**

HA: Muži a ženy se liší v délce readaptace.

Předpokládám, že čím vyšší míru zpětného kulturního šoku jedinec vykazuje, tím delší dobu potřebuje k tomu, aby se readaptoval ve své domácí kultuře. Na základě této úvahy tedy předpokládám, že pokud ženy ve srovnání s muži vykazují vyšší míru zpětného kulturního šoku, potřebují také delší dobu k tomu, aby se ve své domácí kultuře readaptovaly.

3. **H0: Neexistuje vztah mezi věkem a mírou zpětného kulturního šoku.**

HA: Existuje vztah mezi věkem a mírou zpětného kulturního šoku.

Domnívám se, že existuje vztah mezi věkem studenta a mírou jeho zpětného kulturního šoku. Ward a kol. (2001) totiž upozornili na to, že mladší studenti budou ve srovnání se staršími vykazovat vyšší míru zpětného kulturního šoku, protože je pobyt v zahraničí více změnil (ovlivnil jejich postoje, vzorce chování, formoval jejich identitu). Tyto změny poté mohou umocňovat readaptační obtíže a zvyšovat míru zpětného kulturního šoku.

4. H0: Neexistuje vztah mezi délkou pobytu v zahraničí a mírou zpětného kulturního šoku.

HA: Existuje vztah mezi délkou pobytu v zahraničí a mírou zpětného kulturního šoku.

Předpokládám, že mladší studenti se budou ve srovnání se staršími readaptovat v domácí kultuře dříve. Domnívám se, že je to z toho důvodu, že jejich pobyt v zahraničí dříve změnil, tyto změny mohou vést k většímu zpětnému kulturnímu šoku a tím i k delší době, kterou student vyrovnaní se domácími prostřídím, ke své readaptaci potřebuje.

5. H0: Neexistuje vztah mezi délkou pobytu v zahraničí a mírou zpětného kulturního šoku.

HA: Existuje vztah mezi délkou pobytu v zahraničí a mírou zpětného kulturního šoku.

Předpokládám, že studenti pobývající v zahraničí delší dobu budou vykazovat vyšší míru zpětného kulturního šoku než studenti pobývající v zahraničí kratší dobu. Pro tento předpoklad vycházím z předchozích výzkumů (Christofi, Thompson, 2007; Tohyama, 2008), které potvrdily, že čím déle jedinec v zahraničí pobývá, tím větší readaptační potíže potěmá. Čím déle student v zahraničí je, tím více se do cizí kultury integruje (tj. přijímá její hodnoty, postoje, vzorce chování apod.), což poté znesnadňuje jeho readaptaci. Readaptace může být znesnadněna právě tím, že kulturní vzorce domácí kultury se výrazně odlišují od kulturních vzorců hostitelské kultury, a to může u studenta způsobit větší konflikty.

6. H0: Neexistuje vztah mezi délkou pobytu v zahraničí a délkou jeho readaptace.

HA: Existuje vztah mezi délkou pobytu v zahraničí a délkou jeho readaptace.

Domnívám se, že čím déle student pobývá v zahraničí, tím déle se také readaptuje do své původní kultury. Důvody pro toto tvrzení jsou totožné jako pro předchozí hypotézu (tj. čím déle jedinec v zahraničí pobývá, tím více se integruje do hostitelské kultury, což poté vede k vyšší míře zpětného kulturního šoku). Vyšší míra zpětného kulturního šoku pak pravděpodobně vyžaduje delší dobu vyrovnaní se s tímto zpětným kulturním šokem a tím i delší dobu readaptace.

11. Výzkumná metoda

11.1 Konstrukce a vývoj dotazníku RCS

Pro měření **zpětného kulturního šoku**, jsem vytvořila vlastní dotazník, a to z toho důvodu, že nevíme o žádném původním českém dotazníku, který by zpětný kulturní šok měřil. Dotazník jsem pojmenovala **RCS (Reverse Culture Shock)**. Při jeho konstrukci jsem se

nechal inspirovat charakterem položek dotazníku Ho mecomer Culture Shock Scale (HCSS), který vytvořil J.S. Fray (1988), jež měl být adaptací obtížnějšího dotazníku, které se vracejí do své domácí kultury po několika letech života v zahraničí (Fray, cit. podle Tohyama, 2008, s. 29). Další inspirací pro vytvoření dotazníku bylo deset problematických oblastí (tj. *top ten challenges of reentry*), které identifikoval LaBrack (1994) u studentů, kteří se vrací do své původní kultury po dlouhodobém studijním pobytu v zahraničí (viz. Teoretická část: kapitola 7.2 Zpětný kulturní šok).

Dotazník RCS se snaží postihnout zpětný kulturní šok v celé jeho šíři (tj. snaží se postihnout co nejvíce symptomy zpětného kulturního šoku, které byly podrobně popsány v teoretické části této práce). Dotazník RCS představuje jednoškálový dotazník, což znamená, že obsahuje pouze jednu škálu, která měří zpětný kulturní šok.

Celkově jsem vytvořila 30 položek (výroků). Tyto výroky byly formulovány ve formě oznamovacích vět. Probandi na ně odpovídali na čtyřstupňové sebeposuzovací škále (1 - naprosto nesouhlasí, 2 - spíše nesouhlasí, 3 - spíše souhlasí, 4 - naprosto souhlasí) podle toho, jak daný výrok vystihoval/nevystihoval jejich pohnutí v návratové období.

První verzi testu jsem podrobila pilotáži. Prostřednictvím e-mailu jsem oslovila 10 studentů (7 žen, 3 muže) psychologie na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy, kteří sami absolvovali studijní program LLP - Erasmus. Na základě pilotáže proběhly v konstrukci dotazníku následující změny:

- byla odebrána položka č. 1: „*Měl/a jsem mnoho výhrad k českým kulturním zvykům*“ (pro probandy nebylo jednoznačné, co si mají představit pod pojmem český kulturní zvyk);
- **položka č. 3**: „*Trpěl jsem nespavostí*“ byla pozměněna na „*Měl/a jsem problémy se spaním*“ (někteří probandi totiž uváděli, že po návratu měli naopak zvýšenou potřebu spánku);
- **položka č. 11**: „*Měl/a jsem obavy z toho, že mě druzí nebudou přijímat*“ byla pozměněna na „*Měl/a jsem obavy z toho, že mi druzí nebudou rozumět*“ (probandi uváděli, že neměli strach z nepřijetí, ale z neporozumění);
- **položka č. 16**: „*Zažíval/a jsem pocity nepatřičnosti*“ byla pozměněna na „*Nevěděl/a jsem, kam vlastně patříím (kde je můj domov)*“ (pro probandy bylo původní znění položky nesrozumitelné a upřednostňovali následující formulaci, která lépe vystihovala jejich prožívání);

- byla p řídána položka „*Svůj život jsem po Erasmusu prožíval/a jinak*“ (zd ůvodutoho, zda student po absolvování Erasmusu v ůbec vnímá ve svém život ě nějak zmn ěny, prožívásv ůj život jinak);

Po provedení pilotáži dotazník RCS obsahoval 30 otáz ek. Tuto podobu zn ění otáz ek jsem považovala za kone ěnou a p řistoupila k samotnému sb ěru dat. Sou ěástí dotazníku je i instrukce k vypln ění (kterou probandi podstupující pilotáž považovali za srozumitelnou) a požadavek na uvedení základních údaj ů o daném jedinci: pohlaví; v ěk; zem ě pobytu; délka pobytu.

11.2 Výzkumný vzorek

Výzkumný vzorek tvo řili studenti Filozofické fakulty Univerzity Karlovy , kte ři v akademickém roce 2007/2008 absolvovali studijní p rogram LLP-Erasmus. Zám ěrn ě jsem oslovila studenty, kte ři vyjeli do zahrani ěí v akademickém roce 2007/2008 (a ne v akademickém roce d řív ějším ěi pozd ějším), a to znásledujících d ůvod ů. Domnívám se (rovn ěž na základ ě vlastní zkušenosti), že návratové období je pro tyto studenty stále ješt ě ěerstvé téma (mají ho v živ ě pam ěti). Zárove ů jsou tito studenti již n ějaký čas doma, takže předpokládám, že již mají na období návratu ur ěčitý náhled, dívají se na n ěj sur ěitým odstupem, dokážou realisticky posoudit, jak ě vlastn ě bylo. Studenty Filozofické fakulty jsem si vybrala proto, že jsem cht ěla mapovat stanoven ě výzkumn ě cíle v rámci jedné re lativn ě homogenní skupiny (nekladla jsem si za cíl porovnávat studenty z r ůzných fakult) a dále proto, že na Univerzit ě Karlov ě je to práv ě Filozofická fakulta, která na Erasmus vysílá nejvíce sv ých student ů. P ři šlo m ědyž užit ěné a smyslupln ě zkoumat psychologické aspekty návratového období práv ě u student ů fakulty, na které studuje nejvíce absolvent ů studijního programu Erasmus. Dalším d ůvodem v ýb ěru student ů Filozofické fakulty byl fakt, že práv ě na Filozofické fakult ě sama studuji a prost řednictvím své domácí fakulty jsem také vycestovala na Erasmus do Finska. Zná m tak nap ř. všechny povinnosti, které má absolvent Erasmusu po návratu ke své domácí fakult ě (odevzdat potvrzen í o absolvovaných p ředm ětech v zahrani ěí, potvrzen í o délce studia v zahrani ěí apod.). Vím, jak se fakulta os v ěnavracející studenty stará, co od nich vyžaduje. Domnívám se, že jsem si tak více v ědoma dalších aspekt ů, kter ě mohou studentov ě adaptaci uleh ěovat ěi naopak zt ěžovat.

Pro tuto kvantitativní studii byl použit p ř íležitostný v ýb ěr vzorku. Dle Ferjen ěíka (2000) je p ř íležitostný v ýb ěr založen na tom, že jsou do vzorku z dan ě populace vybráni jedinci, kte ři jsou práv ě poruce. V rámci m ědiplomové práce tedy jedn á o studenty, kte ři spl ůňovali požadavky m ých výzkumných ů ěel ů, tzn., že byli osloveni studenti Filozofické

fakulty Univerzity Karlovy, kteří v akademickém roce 2007/2008 absolvovali studijní program LLP - Erasmus. Příležitostný výběr nezaručuje reprezentativnost vzorku. Svůj význam však má především výzkumech pilotážích. Zde totiž nejde o reprezentativnost, alespoň o ověření, vyzkoušení nových metodik a vychytání jejich „mouch“. Příležitostný výběr je také poměrně přijatelnou první sondou do problematiky, která je poté - na základě pilotáže získaných informací - důkladněji prozkoumána na reprezentativních vzorcích.

Vzhledem k tomu, že tuto práci lze považovat za mapující studii psychologické problematiky návratu do domácí kultury u absolventů studijního programu LLP - Erasmus, rozhodl jsem se pro užití příležitostného výběru i přes výše uvedené nedostatky.

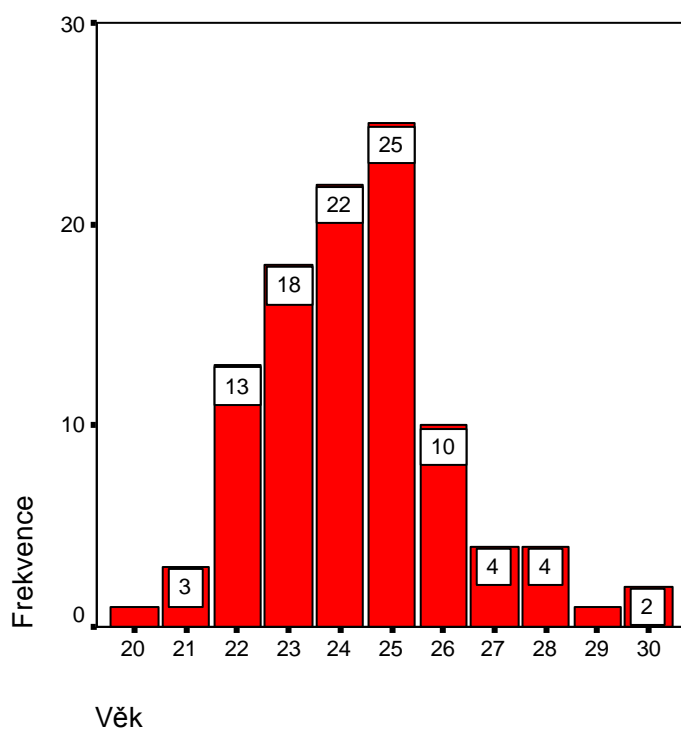
Výzkumný vzorek se skládal ze 103 respondentů (72 žen, 31 mužů) ve věkovém rozmezí 20-30 let. V následujících tabulkách a grafech jsou uvedeny bližší charakteristiky výzkumného vzorku. Jedná se o:

- pohlaví;
- věk;
- délku pobytu v zahraničí;
- země pobytu.

Tabulka č.5: Rozložení pohlaví probandů

Pohlaví	N
Ženy	72
Muži	31

Graf č.2: Rozložení věku probandů

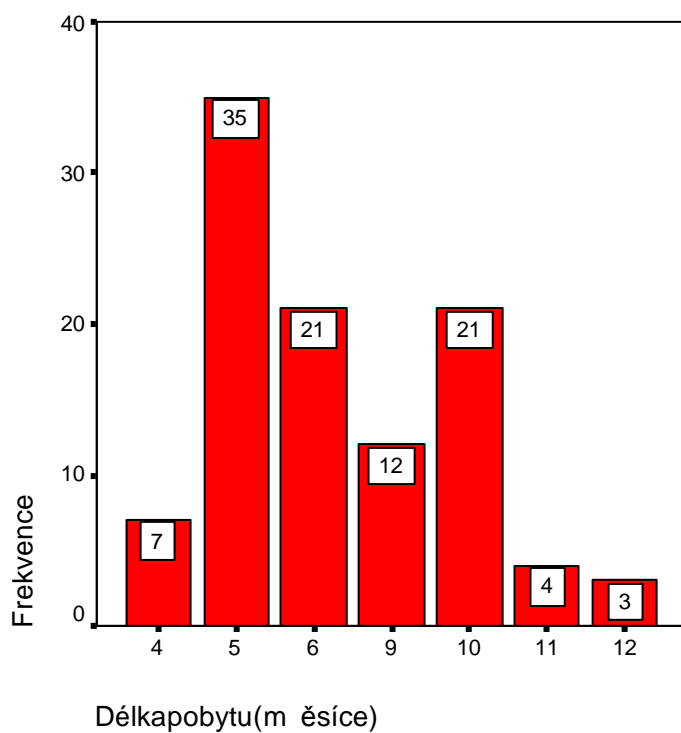


Tabulka č.6: Statistické charakteristiky věku probandů

	průměr	medián	modus	rozptyl	sm.odch.	min.	max.
Věk	24	24	25	3,538	1,89	20	30

Vysvětlivky: sm.odch. - směrodatná odchylka; min. - minimální hodnota; max. - maximální hodnota

Graf č.3: Rozložení délky zahraničního pobytu



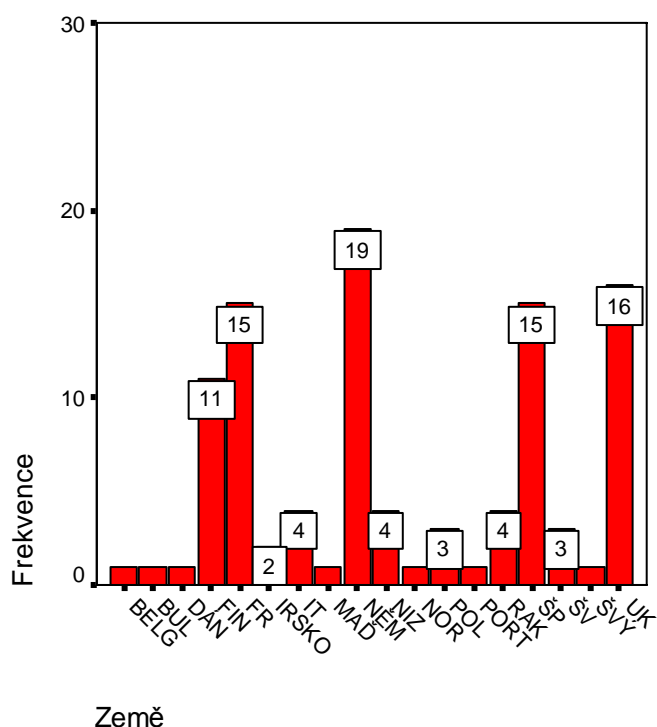
Tabulka č.7: Statistické charakteristiky délky zahraničníhopobytu

	průměr	medián	modus	rozptyl	sm.odch.	min.	max.
Délka pobytu (měs.)	7,058	6	5	5,822	2,413	4	12

Vysvětlivky: m - průměr; sm - směrodatná odchylka; min. - minimální hodnota;

max. - maximální hodnota

Graf č.4: Rozložení zeměpobytu



Vysvětlivky: BELG - Belgie; BUL - Bulharsko; DÁN - Dánsko; FR - Francie; IT - Itálie; MA - Maďarsko; NĚM - Německo; NIZ - Nizozemí; NOR - Norsko; POL - Polsko; PORT - Portugalsko; RAK - Rakousko; ŠP - Španělsko; ŠV - Švédsko; ŠVÝ - Švýcarsko; UK - Velká Británie

FR - Francie; IT - Itálie; MA - Maďarsko; NĚM - Německo; NIZ - Nizozemí; NOR - Norsko; POL - Polsko; PORT - Portugalsko; RAK - Rakousko; ŠP - Španělsko; ŠV - Švédsko; ŠVÝ - Švýcarsko; UK - Velká Británie

11.3Sběr dat

Sběr dat probíhal od 25. února do 4. dubna 2009. Dotazník byl zadán elektronickou formou (prostřednictvím e-mailu). Všichni respondenti na něj odpovídali také e-mailem. Ke mailovým adresám absolventů Erasmu, které eviduje Evropská kancelář Univerzity Karlovy, jsem bohužel neměla přístup (s tím, že se jedná o osobní údaje). Oslovila jsme proto paní Proděkanku pro zahraniční a vnější vztahy Filozofické fakulty Univerzity Karlovy PhDr. Pavlínu Šaldovou, PhD., která sice mé žádosti o přístup ke mailovým adresám nemohla vyhovět (nemůže zveřejnit osobní údaje studentů), ale sama se nabídla, že absolventům Erasmu dotazník rozešle.

Dotazník byl rozeslán 292 studentům (z toho 190 ženám) Filozofické fakulty Univerzity Karlovy, kteří v akademickém roce 2007/2008 absolvovali studijní program LLP- Erasmus. Odpověď dala na něj 103 studentů (72 žen, 31 mužů). Domnívám se, že návratnost dotazníku byla nebyla vysoká z tohoto důvodu, že byl rozeslán právě paní prodekankou pro zahraniční věci její svztahy, která studenty požádala o jeho vyplnění. Dle mého názoru studenti přistupovali k dotazníku zodpovědněji, než kdybych ho rozesílala sama bez záštity Zahraničního oddělení Filozofické fakulty Univerzity Karlovy. Dotazník RCS byl přiložený v příloze e-mailu. E-mail, jež byl studentům rozeslán, obsahoval následující text:

„Dobrý den,

Jakona absolventy programu LLP-Erasmus, obracím se na Vás s prosbou o vyplnění příloženého dotazníku. Jeho výsledky budou sloužit pouze a jedině k vypracování mé diplomové práce (téma: Psychologické aspekty pobytu v cizí kultuře) na katedře psychologie FFUK a zůstanou zcela anonymní.

S pozdravem a přáním hezkého dne,

Eliška Kučerová, studentka 5. ročníku psychologie na FFUK.“

V distribuci dotazníků pro studenty jsme e-mailem zapsali i výhody. Mezi ně patří například riziko, že si testovaná osoba přečte nepozorně zadání dotazníku, nebo že špatně pochopí jeho smysl. Nevýhodou je také to, že testovaná osoba nemá osobní kontakt s examínátorem (nemůže se tedy například na případné nesrovnalosti apod.). Přesto všechny tyto uvedené skutečnosti byly upřednostněny elektronickým způsobem zasílání dotazníků, a to z následujících důvodů. Jedná o rychlý způsob distribuce, kterým lze získat velké množství dat. Jako další výhody lze uvést nezávislost na časovém rozvrhu testované osoby, nízká intruzivita (student, který je požádán o vyplnění dotazníku, se sám rozhodne, zda ho chce vyplnit).

11.4 Položková analýza

Nejprve jsem spočetla obtížnost všech položek. Všechny položky vyhověly přijatelné obtížnosti, tj. jejich obtížnost nebyla nižší než 0,2 a vyšší než 0,8.

Poté jsme provedli korelací položek s hrubým skórem každého respondenta. Obvykle se uvádí, že položka s dostatečně vysokou rozlišovací účinností by měla mít hodnotu korigované korelace skóru položky se skórem testu alespoň 0,3. Obecně však platí, že čím vyšší je tato hodnota, tím lépe (Urbánek, 2002). Diskriminační síla všech položek v dotazníku RCS byla vyšší než 0,3, takže na základě provedené korelace s hrubým skórem nebyla vyřazena ani jedna položka.

Všechny položky dotazníku vyhověly stanoveným kritériím položkové analýzy (tj. měly vyhovující obtížnost i diskriminační sílu). Po provedené položkové analýze tedy dotazník RCS obsahuje všech 30 položek.

Tabulka č.8: Položková analýza

ot.	obtíž.pol.	diskr.síl.	ot.	obtíž.pol.	diskr.síl.
1	0,704	0,567	16	0,456	0,723
2	0,687	0,453	17	0,49	0,646
3	0,359	0,492	18	0,473	0,632
4	0,665	0,375	19	0,451	0,621
5	0,495	0,739	20	0,633	0,428
6	0,466	0,628	21	0,493	0,661
7	0,498	0,563	22	0,614	0,326
8	0,473	0,51	23	0,519	0,465
9	0,534	0,517	24	0,49	0,609
10	0,687	0,429	25	0,561	0,685
11	0,449	0,625	26	0,604	0,385
12	0,369	0,409	27	0,568	0,614
13	0,459	0,506	28	0,473	0,671
14	0,541	0,596	29	0,663	0,635
15	0,451	0,581	30	0,515	0,704

Vysvětlivky: ot.-otázka; obtíž.pol.-obtížnost položky; diskr. síl.-diskriminační síla položky

11.5 Administrace

Součástí dotazníku RCS je tato instrukce k vyplnění.

„Následující výroky reprezentují zážitky apocyt, které jsou běžné u lidí, jež se vrátili z dlouhodobého pobytu v zahraničí. Ohodnoťte každý výrok na škále 1 - 4 (1 - naprosto nesouhlasí, 2 - spíše nesouhlasí, 3 - spíše souhlasí, 4 - naprosto souhlasí) podle toho, jak moc charakterizuje období, kdy jste se vrátili ze studijního programu LLP - Erasmus (jak moc charakterizuje Vaše ponávratové období).

Respondenti zanášejí své odpovědi přímo do samotného dotazníku, tzn., že součástí dotazníku není speciální záznamový arch.

11.6 Skórování

Proband se ke každé položce (ke každému výroku) vyjadřuje na čtyřstupňové sebesuzovací stupnici (1 - naprosto nesouhlasí, 2 - spíše nesouhlasí, 3 - spíše souhlasí, 4 - naprosto souhlasí).

Všechny položky jsou formulovány tak, že odpověď 1 je ohodnocena 1 bodem; odpověď 2 je ohodnocena 2 body; odpověď 3 je ohodnocena 3 body; odpověď 4 je ohodnocena 4 body. Čím vyššího hrubého skóre (čím většího počtu bodů) proband dosáhne, tím vyšší zpeřtný kulturní šok vykazuje. Maximální hrubý skóre, kterého proband může v dotazníku dosáhnout, je 120 bodů.

Dotazník RCS není standardizován (cílem výzkumu nebylo porovnávat výsledky probandů s celkovou populací).

11.7 Reliabilita

Pro určení reliability dotazníku jsem nejdříve použila split-half reliabilitu, která vychází z úvahy, že pokud test měří spolehlivě danou vlastnost jako celek, musí být stejně spolehlivě i jeho jednotlivé části. Rozdělila jsem tedy dotazník na dvě poloviny - na sudé a liché položky - které jsem podrobila vzájemné korelaci. Tím jsem získala reliabilitu jedné poloviny dotazníku. Korelace poloviny testu se totiž rovná konzistenci poloviny testu (Říčan, 1980). Pomocí Spearman-Brownova vzorce jsem poté spočítala reliabilitu celého testu. Split-half reliabilita dotazníku RCS je **0,849**.

Reliabilitu dotazníku jsem dále ověřovala koeficientem vnitřní konzistence (Cronbachova alfa). Reliabilita dotazníku RCS dosáhla hodnoty **0,898**.

Na základě výpočtu split-half reliability a koeficientu vnitřní konzistence (oba výpočty byly provedeny ve statistickém programu SPSS) lze reliabilitu dotazníku RCS považovat za dostačující.

11.8 Validita

K ověření validity dotazníku RCS jsem použila **kritériální validitu**. Kritérium je proměnná, pomocí které se snažíme testem předpovědět (predikovat) (Říčan, 1980). Jako kritérium jsem zvolila **délku readaptace**. Předpokládám, že čím vyšší hrubý skóre (tj. vyšší míru zpeřtného kulturního šoku) proband v dotazníku dosáhne, tím déle mu posléze trvá readaptace v domácí kultuře. Každý proband byl po vyplnění dotazníku RCS požádán, aby odpověděl na otázku: „*Jak dlouho po návratu z Erasmu trvalo Vaše „aklimatizační období“?*“ (tato otázka byla umístěna po 30 položkách měřících zpeřtný kulturní šok).

Dosažený hrubý skóre zpeřtného kulturního šoku a délka readaptace jsem poté podrobila vzájemné korelaci. Korelace mezi dosaženým hrubým skóre dotazníku RCS (tzn. mírou zpeřtného kulturního šoku) a délkou readaptace je signifikantní na hladině významnosti 0,01 ($r=0,603$; $N=103$; $p<0,01$).

Tabulka č.9: Korelace hrubého skóru dotazníku RCS a délky readaptace

		HS	Readaptace
HS	Spear.kor.k.	1,000	0,603**
	Sig.(1-stranný)		0,000
	N	103	103
Readaptace	Spear.kor.k.	0,603**	1,000
	Sig.(1-stranný)	0,000	
	N	103	103

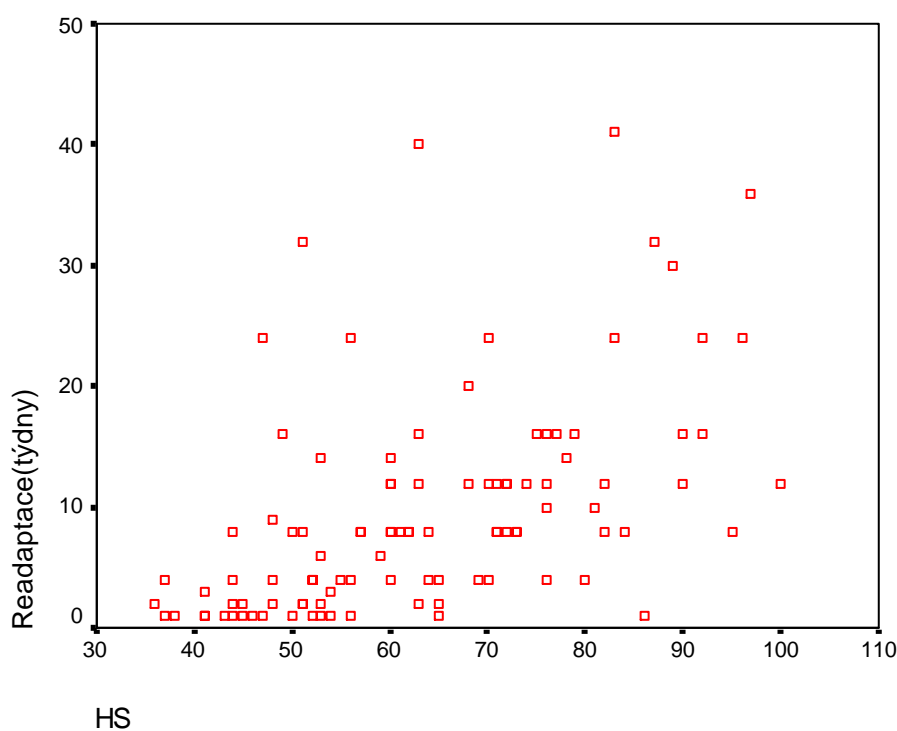
**Korelace je signifikantní na hladině významnosti 0,01 (1-stranný)

Vysvětlivky: HS - hrubý skóre dosažený v dotazníku;

Spear.kor.k. - Spearmanův korelační koeficient;

Sig. - signifikace = hodnota významnosti p

Graf č.5: Závislost délky readaptace na hrubém skóru dotazníku RCS



Nazákladě těchto výsledků předpokládám, že dotazník RCS považovat za validní, tj. že dotazník opravdu měří psychické nároky.

Zvažoval jsem, zda by bylo vhodné použít jako validní kritérium dotazníku RCS sebeposuzovací škálu, tj. škálu, kde by proband na stupnici např. od 1 - 10 posuzoval míru svých readaptačních obtíží. Nakonec jsem ale místo sebeposuzovací škály zvolila délku readaptace, protože se domnívám, že by proband mohl na sebeposuzovací škále své odpovědi záměrně zkreslovat (nepřiznat by případné obtíže nebo by problém naopak zveličoval apod.).

Myslím si, že u délky readaptace není tak silná tendence k zkrácení odpovědi. Dále takém už se dochází k tomu, že proband uvede určitou délku své readaptace, o které si myslí, že je krátkodobá (vesna není připravená, že by se proněnávrátil problematicky). Tato délka readaptace je ale v srovnání s readaptací ostatních probandů dlouhodobá, z čehož lze předpokládat, že pro daného jedince nebyl návrat do domácí kultury snadný. Z těchto důvodů považuji délku readaptace za vhodnější validizační kritérium než sebehodnotovací stupnici readaptačních obtíží.

12. Zpracování dat a výsledky

Pro testování **první hypotézy**, tj. zda se ženy a muži liší/neliší v míře zpětného kulturního šoku (dosažením hrubého skóru v dotazníku RCS), jsem nejprve použila **F-test** ke zjištění toho, jestli jsou rozptyly hrubého skóru v základních souborech mužů a žen shodné či odlišné. F-testem bylo zjištěno, že rozptyly hrubého skóru se u mužů a žen neliší, tzn., že rozdíl mezi rozptyly hrubého skóru není statisticky významný.

Tabulka č. 10: Testování shody rozptylů hrubého skóru v dotazníku RCS

Levenův test shody rozptylů		
HS	F	Sig.
	1,795	0,183
Předpoklad shody rozptylů		

Vysvětlivky: HS - hrubý skóre dosažený v dotazníku;

Sig. - signifikace = hodnota významnosti p;

F - hodnota F-testu

Poté jsem použila **t-test shody výběrových průměrů dvou nezávislých výběrů** za podmínky, že **rozptyly** základních souborů, ze kterých výběry pocházejí, jsou **stejné**. T-testem bylo zjištěno, že mezi průměry hrubého skóru u mužů a žen není statisticky významný rozdíl ($t=1,129$; $df=101$; $p>0,05$).

Na základě získaných výsledků neexistuje dostatek důkazů pro vyvrácení nulové hypotézy. Z toho tedy vyplývá, že **muži a ženy zkoumaného souboru se neliší v míře zpětného kulturního šoku**.

Tabulka č.11: Testování shody pr ůměrů hrubého skóru dotazníku RCS

T-test shody pr ůměrů			
HS	T	df	Sig. (2-stranný)
	1,129	101	0,262
Předpoklad shody rozptyl ů			

Vysvětlivky: HS - hrubý skóre dosažený v dotazníku;

Sig. - signifikance = hodnotav ýznamnost ip;

t - hodnota T-testu; df - stupn ěvolnosti

Pro testování **druhé hypotézy**, tj. zda se muži a ženy liší/neliší v délce readaptace, jsem také nejdříve **použila F-test**. F-testem jsem zjišťovala, jestli jsou rozptyly délek readaptace v základním souboru muž ů a v základním souboru žen shodné či odlišné. F-testem bylo prokázáno, že rozdíl rozptyl ů není statisticky významný, což tedy ukazuje na shodnost rozptyl ů délek readaptace u muž ů a žen.

Tabulka č.12: Testování shody rozptyl ů readaptace

Leven ův test shody rozptyl ů		
Readaptace	F	Sig.
	0,604	0,439
Předpoklad shody rozptyl ů		

Vysvětlivky: Sig. - signifikace = hodnotav ýznamnost ip;

F - hodnota F-testu

Poté jsem použila **t-test shody výběrových pr ůměrů dvou nezávislých výběrů** za podmínky, že **rozptyly** základních soubor ů, ze kterých výběry pocházejí, jsou **stejně**. T-testem bylo zjištěno, že není statisticky významný rozdíl mezi pr ůměry délek readaptace u skupin muž ů a žen ($t = -0,028$; $df = 101$; $p > 0,05$).

Na základ ě získaných výsledk ů neexistuje dostatek důkazů pro vyvrácení nulové hypotézy. Z toho tedy vyplývá, že **muži a ženy se nelíší v délce readaptace**.

Tabulka č.13: Testování shody pr ůměrů readaptace

T-test shody pr ůměrů			
Readaptace	t	df	Sig. (2-stranný)
	-0,028	101	0,978
Předpoklad shody rozptyl ů			

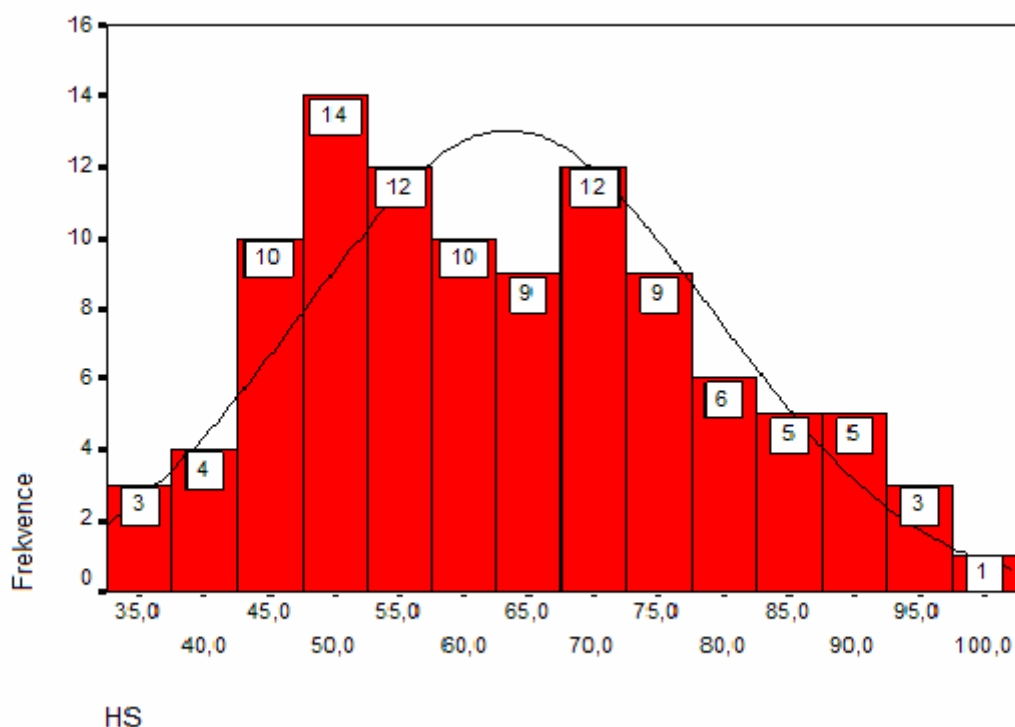
Vysvětlivky: Sig. - signifikace = hodnotav ýznamnost ip;

t - hodnota T-testu; df - stupn ěvolnosti

F-test i t-test se řadí mezi parametrické testy. Parametrické testy vyžadují určitě podmínky týkající se populace, ze které je pořizován výběr. Zpravidla se jedná o populaci s normálním rozložením četností zkoumaného znaku (Reiterová, 2003). Při výběrech menších než 15 lze test použít jen pokud jsou data normálně rozložena. Při výběrech větších než 30 lze test použít i pro šikmených dat (Hendl, 2004).

Na základě získaných dat lze předpokládat normální rozložení hrubých skóre dosažených v dotazníku RCS, tj. míry závažného kulturního šoku, (viz. graf č. 6) a pravostranné rozložení délky readaptace (viz. graf č. 7). Počet probandů je 103. Dle výše uvedených kritérií lze použít t-test pro testování hrubého skóre a délky readaptace.

Graf č.6: Rozložení hrubých skóre v dotazníku RCS



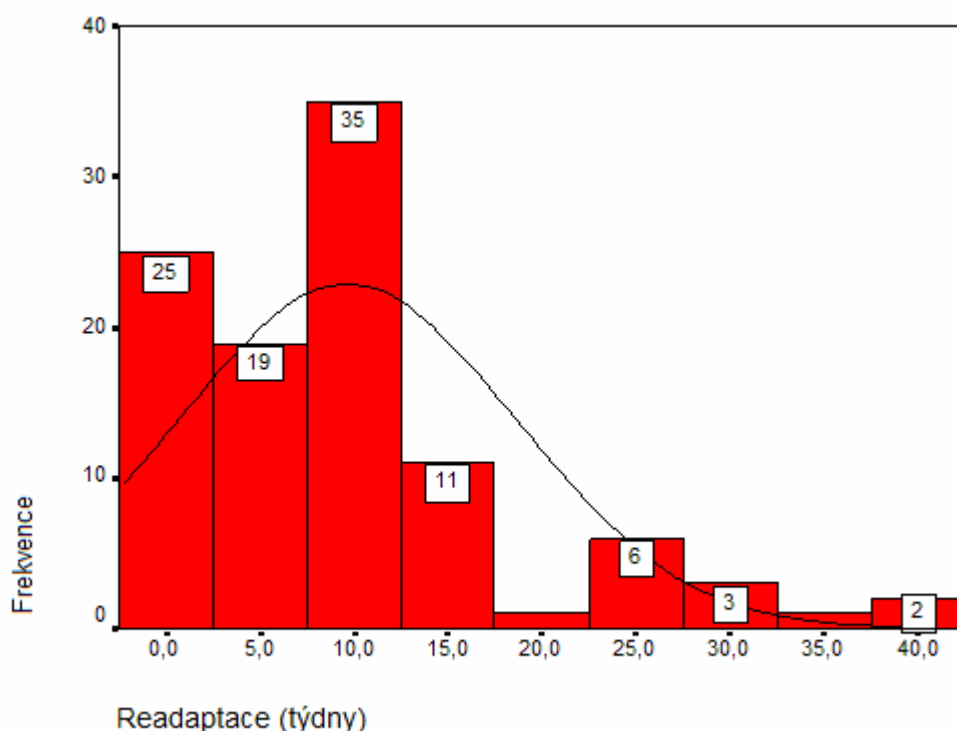
Tabulka č.14: Statistické charakteristiky hrubého skóre v dotazníku RCS

	průměr	Medián	modus	rozptyl	sm.odch.	min.	max.
HS	63,369	62	60	245,262	15,661	36	100

Vysvětlivky: HS-hrubý skóre; sm.odch.-směrodatná odchylka; min.-minimální hodnota;

max.-maximální hodnota

Graf č.7: Rozložení délky readaptace



Tabulka č.15: Statistické charakteristiky délky readaptace

	průměr	Medián	Modus	rozptyl	sm.odch.	min.	max.
Délka readaptace (týd.)	9,650	8	8	79,373	8,909	1	41

Vysvětlivky: týd.-týdny; sm.odch.-směrodatná odchylka; min.-minimální hodnota;

max.-maximální hodnota

Pro testování **třetí hypotézy**, tj. zda existuje/neexistuje vztah mezi věkem a mírou zpětného kulturního šoku (dosaženým hrubým skórem v dotazníku RCS), jsem použila Spearmanův korelační koeficient. Na základě získaných výsledků nelze vyvrátit nulovou hypotézu, protože nebyla prokázána signifikantní korelace mezi věkem a mírou zpětného kulturního šoku ($r=-0,020$; $N=103$; $p>0,05$). Z toho tedy vyplývá, že **neexistuje vztah mezi věkem a mírou zpětného kulturního šoku**.

Tabulka č.16: Korelace věku a hrubého skóru dotazníku RCS

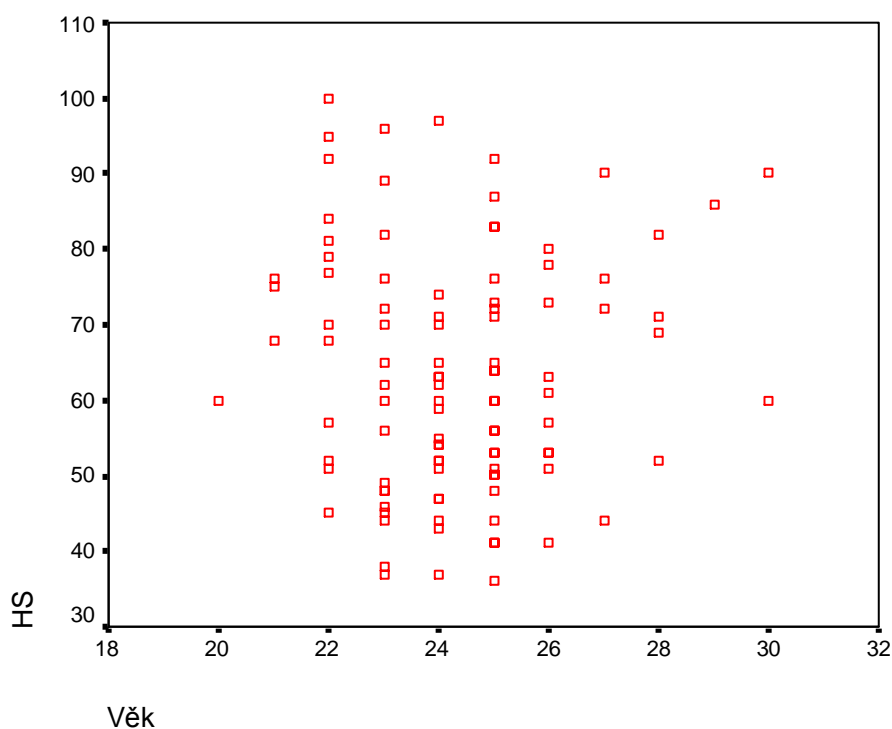
		Věk	HS
Věk	Spear.kor.k.	1,000	-0,020
	Sig.(1-stranný)		0,422
	N	103	103
HS	Spear.kor.k.	-0,020	1,000
	Sig.(1-stranný)	0,422	
	N	103	103

Vysvětlivky: HS-hrubý skóre dosažený v dotazníku;

Spear.kor.k.-Spearmanův korelační koeficient;

Sig.-signifikance=hodnota významnosti p

Graf č.8: Závislost hrubého skóru dotazníku RCS na věku



Protestování **čtvrté hypotézy**, tj. zda existuje/neexistuje vztah mezi věkem a délkou readaptace, byl také použit Spearmanův korelační koeficient. Nebyla prokázána signifikantní korelace mezi věkem a délkou readaptace ($r = -0,011$; $N = 103$; $p > 0,05$). Nelze tedy vyvrátit nulovou hypotézu, což znamená, že **neexistuje vztah mezi věkem a délkou readaptace**.

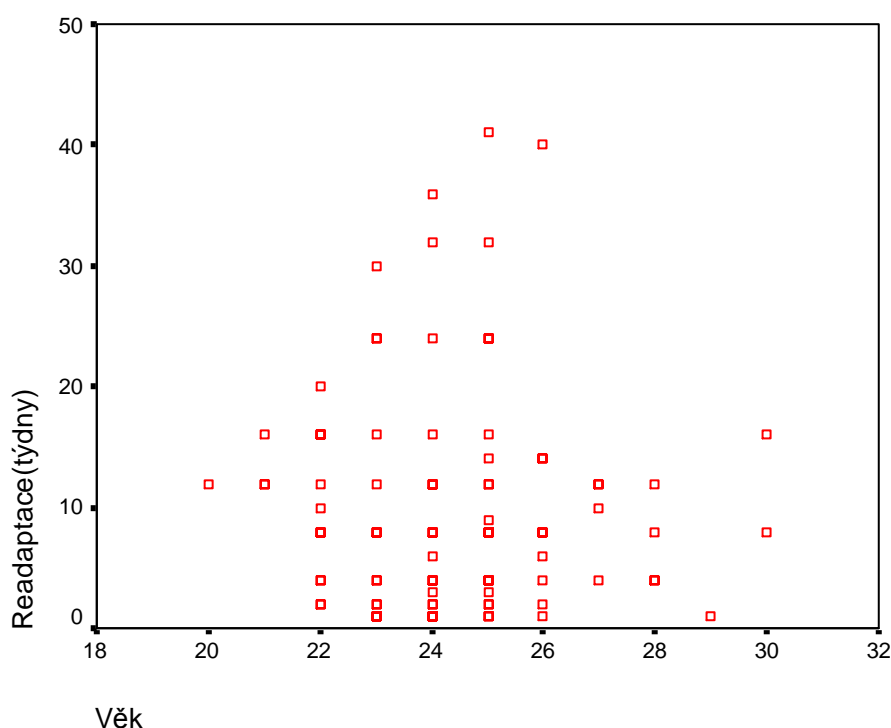
Tabulka č.17: Korelace věku a délky readaptace

		Věk	Readaptace
Věk	Spear.kor.k.	1,000	-0,011
	Sig.(1-stranný)		0,456
	N	103	103
Readaptace	Spear.kor.k.	-0,011	1,000
	Sig.(1-stranný)	0,456	
	N	103	103

Vysvětlivky: Spear.kor.k.-Spearmanův korelační koeficient;

Sig.-signifikace=hodnota významnosti p

Graf č.9: Závislost délky readaptace na věku



Jak naznačuje graf č.9, s rostoucími věkem studentů se délka jejich readaptace tendence se ale vyskytuje pouze u mladších studentů, a to do 25 let. Od 25 let se délka readaptace snižuje.

Pátá hypotéza, tj. zda existuje/neexistuje vztah mezi délkou pobytu v zahraničí a mírou zpeřetného kulturního šoku byla také testována pomocí Spearmanova korelačního koeficientu. Na hladině významnosti 0,05 byla prokázána signifikantní korelace mezi délkou pobytu v zahraničí a mírou zpeřetného kulturního šoku ($r=0,167$; $N=103$; $p<0,05$). Na základě těchto výsledků lze vyvrátit nulovou hypotézu a přijmout alternativní hypotézu. Z toho tedy

vyplývá, že **existuje vztah mezi délkou pobytu v zahraničí** (udávaná v měsících) **a mírou zpětného kulturního šoku.**

Tabulka č.18: Korelace délkou pobytu v zahraničí a hrubým skórem dotazníku RCS

		Délka pobytu	HS
Délka pobytu	Spear.kor.k.	1,000	0,167*
	Sig.(1-stranný)		0,046
	N	103	103
HS	Spear.kor.k.	0,167*	1,000
	Sig.(1-stranný)	0,046	
	N	103	103

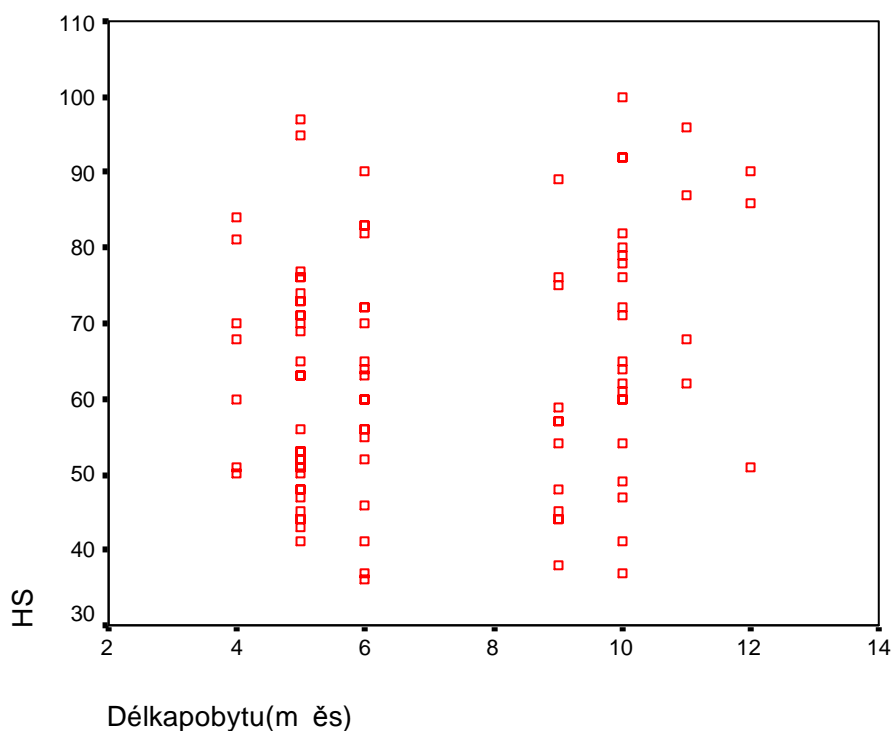
*Korelace je signifikantní na hladině významnosti 0,05 (1-stranný)

Vysvětlivky: HS - hrubý skóre dosažený v dotazníku;

Spear.kor.k. - Spearmanův koeficient korelace;

Sig. - signifikace = hodnota významnosti p

Graf č.10: Závislost hrubého skóru dotazníku RCS na délkou pobytu v zahraničí



Protestování **šesté hypotézy**, tj. zda existuje vztah mezi délkou pobytu v zahraničí a délkou readaptace v domácí kultuře byl také použit Spearmanův koeficient korelace. Na hladině významnosti 0,05 byla prokázána signifikantní korelace mezi délkou pobytu v zahraničí a délkou readaptace ($r=0,202$; $N=103$; $p<0,05$). Na základě získaných údajů lze vyvrátit nulovou hypotézu a přijmout alternativní hypotézu, tzn., že **existuje vztah mezi**

délkou pobytu v zahraničí (udávaná v měsících) **a délkou readaptace v domácí kultuře** (udávaná v týdnech) .

Tabulka č.19: Korelace délkou pobytu v zahraničí a délkou readaptace

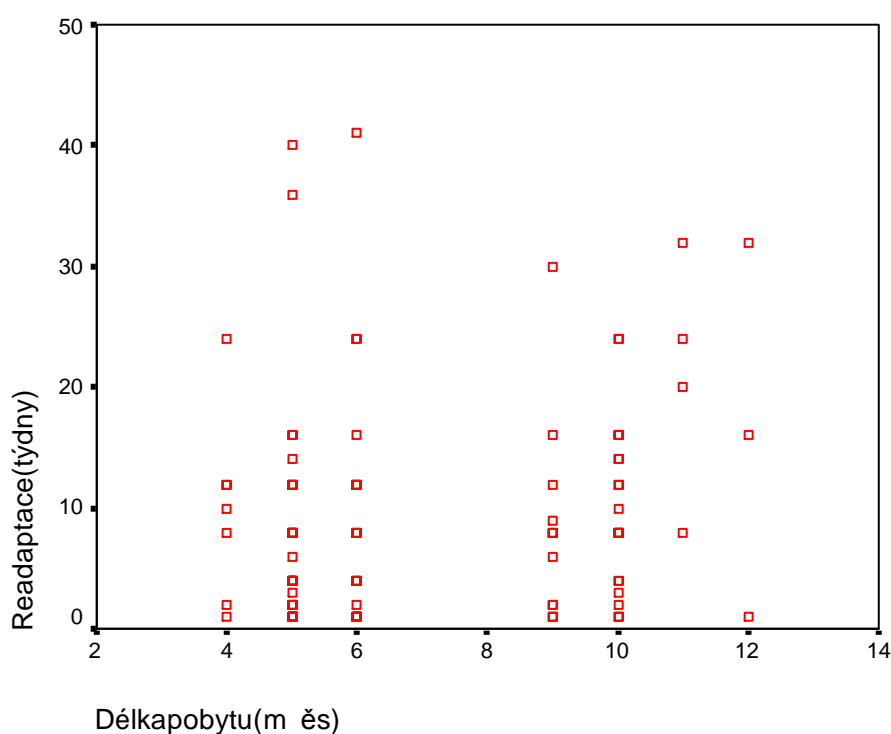
		Délka pobytu	Readaptace
Délka pobytu	Spear.kor.k.	1,000	0,202*
	Sig.(1-stranný)		0,020
	N	103	103
Readaptace	Spear.kor.k.	0,202*	1,000
	Sig.(1-stranný)	0,020	
	N	103	103

*Korelace je signifikantní na hladině významnosti 0,05 (1-stranný)

Vysvětlivky: Spear.kor.k.-Spearmanův korelační koeficient;

Sig.-signifikace = hodnota významnosti p

Graf č.11: Závislost délkou readaptace na délkou pobytu v zahraničí



Spearmanův koeficient korelace zachycuje monotónní vztahy (nejen lineární, ale obecně rostoucí nebo klesající) a je rezistentní vůči odlehlým hodnotám (Hendl, 2004). Z těchto důvodů byl pro měření korelací upřednostněn před Pearsonovým koeficientem korelace, který vyjadřuje pouze sílu lineárního vztahu a je citlivý na odlehlé hodnoty.

Všechna data byla zpracována v statistickém programu SPSS.

13. Shrnutí hlavních závěrů kvantitativní studie

Kvantitativní studie neprokázala souvislost ani mezi pohlavím (studenta) a mírou zpětného kulturního šoku, ani mezi pohlavím a délkou readaptace. Taktéž nebyl prokázán vztah mezi věkem (studenta) a mírou zpětného kulturního šoku a vztah mezi věkem a délkou readaptace.

Kvantitativní studie odhalila vztah mezi délkou pobytu v zahraničí na návrat do domácí kultury. Byla totiž prokázána pozitivní korelace mezi délkou zahraničního pobytu a mírou zpětného kulturního šoku. Pozitivní korelace byla dále prokázána i mezi délkou zahraničního pobytu a délkou readaptace v domácí kultuře.

B.KVALITATIVNÍ STUDIE

14.Uvedení dokvalitativní studie

V kvantitativní části mé diplomové práce jsem se zaměřila na to, zda určitá proměnná (konkrétně pohlaví studenta, věk studenta a délka jeho pobytu v zahraničí) ovlivňuje míru jeho zpětného kulturního šoku (měřenou dotazníkem RCS). Výklad zpětného kulturního šoku však nelze omezit jen na výše uvedené proměnné. Kvalitativní část této diplomové práce se proto snaží o širší uchopení a hlubší porozumění problematice zpětného kulturního šoku u absolventů studijního programu LLP-Erasmus.

Proces návratu do domácí kultury po dlouhodobém studijním pobytu v zahraničí ale není spojen pouze se zpětným kulturním šokem. Jak bylo pojednáno v teoretické části práce, proces návratu zasahuje řadu oblastí studentovy osobnosti a jeho života. Vlivem zahraničního pobytu často dochází ke změně jedincovy identity, ke změně jeho interpersonálních vztahů a k odlišnému vnímání domácí a cizí kultury (Marlinová 2004; Martin, 1986). Pobyt v cizí kultuře nezpůsobuje pouze obtíže, má také mnoho pozitivních dopadů. Vzhledem k této skutečnosti kvalitativní studie mapuje i pozitivní aspekty studijního pobytu v zahraničí. Na základě osobní zkušenosti se totiž domnívám, že studijní pobyt v zahraničí přispívá k celkovému osobnostnímu růstu jedince. Myslím si tedy, že by bylo nesprávné a velmi zjednodušující redukovat návrat ze studijního programu LLP-Erasmus jen na problematiku zpětného kulturního šoku, jež může mít negativní konotaci. Tato kvalitativní studie proto usiluje o celkový pohled na návratový proces se všemi jeho pozitivy i negativy.

Psychologickou problematikou zahraničního studijního pobytu u studentů programu Erasmus se ve své diplomové práci zabývala Dokulilová (2006). Autorka se však vrátila k svým rozhovorům s absolventy Erasmusu soustředila zejména na samotné období pobytu v cizí kultuře (na motivaci pro studijní pobyt v zahraničí, prožívání zahraničního pobytu, na proces adaptace). Alfödy (2004) ve své diplomové práci zkoumala vnímání domova. Ne však u jedinců, kteří absolvovali zahraniční studijní program, nýbrž u českých exulantů, kteří před rokem 1989 emigrovali do zahraničí. Na základě mnoha dostupných informací nevím tedy o výzkumu, který by se podrobněji zabýval psychologickou problematikou návratu z dlouhodobého pobytu v zahraničí právě u absolventů studijního programu Erasmus. To podpořilo můj zájem o zabývání se dohloubky právě tímto tématem.

Obecně lze konstatovat, že kvalitativní studie tedy navazuje na předchozí kvantitativní studii této diplomové práce. Kromě rozpracování zpětného kulturního šoku (s nímž pracuje

kvantitativní část) zkoumá další psychologické jevy, které se u absolventů Erasmu během jejich návratu do domácí kultury vyskytují.

15. Výzkumné cíle

V rámci kvalitativní části této práce bylo stanoveno následujících výzkumných cílů:

1. Přednávratové období

Prvním z výzkumných cílů bylo zmapovat proces návratu do domácí kultury včetně jeho délce. Proto jsem se vedle návratového období soustředila i na **přednávratové období** (tj. na období před samotným návratem do domácí kultury). Již přednávratové období je totiž důležité pro studentovu readaptaci a to, jak bude prožívat návrat do domácí kultury (Arthur, 2003).

Konkrétně mě zajímalo to, jak Erasmus studenti v ní měli prožít svůj přednávratové období, jaká měla od návratu domů o čekávání, zda se na příjezd domů nějak speciálně připravovali, zda přemýšleli nad tím, že by po návratu mohli mít nějaké readaptační obtíže. Dále mě zajímalo, zda se studenti se svou hostitelskou kulturou nějakým způsobem rozloučili. Thomasa Harrell (1994) tvrdí, že toto rozloučení s hostitelskou kulturou je velmi podstatné, a to hlavně z toho důvodu, že si student plně uvědomí konec studijního pobytu v zahraničí. To mu poté napomáhá orientovat se na odjezd do jeho domácí kultury. Na základě těchto skutečností si myslím, že rozloučkové oslavy (leaving party) či jiné formy rozloučení mohou usnadňovat opuštění hostitelské kultury a lidí, se kterými se student na Erasmus seznámil.

Další výzkumné cíle se již zaměřily na samotné návratové období (tj. na období, kdy se studenti navrátili z Erasmu). Zajímalo mě, jak absolventi Erasmu pohlíží na svůj návrat do domácí kultury, jak probíhal jejich readaptace, jaké byly jejich interpersonální vztahy, zda došlo ke změně jejich identity a vnímání domácí hostitelské kultury.

2. Readaptace

V rámci druhého výzkumného cíle jsem se snažila zjistit, jak se studenti readaptovali do své domácí kultury a jakým způsobem readaptace probíhala. Dále jsem se soustředila na zjištění toho, zda se u studentů vyskytly readaptační obtíže, zda se u nich rozvinul závažný kulturní šok. V případě výskytu readaptačních obtíží jsem se snažila zachytit, co studentům pomohlo obtíže překonat či co jim je naopak stěžovalo. Dále jsem chtěla zjistit, zda předchozí zkušenost s dlouhodobým pobytem v zahraničí (a pak tedy i následným návratem do domácí kultury) pomáhá ke snadnější readaptaci. Kim (2001) tvrdí, že jedinci s předchozí zkušeností s pobytem v cizí kultuře se budou readaptovat lépe než jedinci bez této zkušenosti. Zajímalo mě, zda toto zjištění platí i pro absolventy Erasmu.

3. Interpersonální vztahy

Dalším cílem tohoto výzkumu bylo zjistit, zda se právě vlivem pobytu na Erasmu změnil vztah studenta s nejbližšími (rodinou, přáteli, partnerem/partnerkou). Konkrétně mě zajímalo, jak tyto případné změny student prožíval (pozitivně/negativně) a jestli nějakým způsobem poté ovlivnily jeho adaptaci. Kvalitní interpersonální vztahy a uspokojivá komunikace facilitují proces návratu (Ward a kol., 2001). Dle mého názoru tedy studenti, kteří hodnotí své interpersonální vztahy jako kvalitní a ponávratové změny jako pozitivní, zvládají návrat domů snadněji než studentisopačnou zkušeností.

V rámci výzkumu interpersonálních vztahů mě dále zajímalo, zda jsou to právě partnerské vztahy, které jsou pobytem v zahraničí nejvíce ohroženy (jsou ohroženy rozpadem). Martin (1985) totiž poukazuje na to, že studenti po návratu sledávají partnerské vztahy jako nejproblematictější, a to z toho důvodu, že jsou lidé obecně ke svému partnerům méně tolerantní a více kritičtější než například přátelům.

Mimoto jsem také mapovala, zda si studenti po svém návratu z Erasmu více rozumí slidi, kteří mají podobnou zahraniční zkušenost jako oni (ve srovnání slidi, kteří na Erasmu čínají jen dlouhodobě v zahraničí nepobyteli). Právě jedině se stejnou či podobnou zkušeností uždaný student lépe sdílí své zahraniční zážitky (LaBrack, 1994).

4. Pohled na domácí a cizí kulturu. Vnímání domova

Dále jsem se soustředila na to, jak studenti po absolvování Erasmu vnímají svou domácí kulturu, kde spatřují největší rozdíly mezi domácí a hostitelskou kulturou a jak tyto rozdíly hodnotí. Zajímalo mě také, zda jsou na základě tohoto srovnání ke své kultuře kritičtější či naopak. LaBrack (1994) tvrdí, že mnoho studentů vidí svou domácí zemi kritičtějšíma o čem, protože si na základě srovnání cizí kulturou více uvědomují určitá specifika, která před pobytem v zahraničí neviděli.

Předmětem mého zkoumání bylo také to, kde se studenti po absolvování Erasmu vlastně cítí doma a zda je pobyt v hostitelské kultuře ovlivnil natolik, že by se do ní chtěli dlouhodobě vrátit či v ní dokonce trvale žít. Mapoval jsem také to, zda právě vlivem Erasmu studenti řemýšlí o dlouhodobém nebo trvalém pobytu v jiné cizí zemi (mimoto, kde byla na Erasmu). Marlinová (2004) totiž poukazuje na to, že během jedince vyneprítomnostisemění nejen on sám, ale i jeho domov semění. Po návratu poté jedinec nemusí porozumět všem změnám, které během jeho nepřítomnosti nastaly, a v původně známém prostředí se cítí nejistě a nemusí ho považovat za svůj domov. Zajímalo mě tedy také, zda i Erasmus studenti začali po návratu z zahraničí vnímat svůj domov jinak.

5. Identita

Poslední výzkumnou oblastí, na kterou jsem se v kvalitativní studii této práce zaměřila, je identita absolventů Erasmu. Mým cílem bylo zjistit, zda se jejich identita vlivem pobytu na Erasmus změnila, a pokud ano, tak jakým způsobem.

V rámci změny identity jsem se také snažila zmapovat, zda se díky Erasmusu stává **identita** studentů **mezikulturní**, tj. zda se jejich identita ovlivňuje prvky hostitelské kultury (případně prvky jiných kultur, se kterými se studenti během Erasmusu setkali).

Dále jsem se soustředila na to, jestli se studenti po absolvování Erasmusu více zajímají o mezikulturní prostředí a zda se u nich rozvinula schopnost prohloubit interkulturní senzitivitu.

Mým cílem bylo také zjistit, co se daný student na Erasmus naučil (jaké konkrétní schopnosti, znalosti, dovednosti si osvojil) a jestli má možnost to uplatnit i ve svém domácí kultuře, během svého života po Erasmusu.

Kromě pozitiv spojených s Erasmem jsem dále chtěla zjistit, zda studenti vidí na zahraničním pobytu i nějaká negativa. Snažila jsem se tedy zachytit možná úskalí či rizika, kterými poté mohou být studenti po svém návratu ohroženi.

Pro celkový přehled uvádím v seznamu otázek stanovené výzkumné cíle:

1. Přednávratové období

- Jak studenti prožívali fakt, že Erasmusu opouštějí kulturu, kterou si na Erasmusu získali?
- Jaká měla přednávratová období čekávání?
- Jaký význam pro ně měl rozloučení s hostitelskou kulturou a samotným Erasmem?

2. Readaptace

- Jak studenti prožívali samotný návrat do domácí kultury?
- Jaká byla jejich readaptace? Rozvinul se u studentů zájem o kulturní šok? Jak vypadal, probíhal?
- Ovlivnil (případně) předchozí dlouhodobý zahraniční pobyt jejich návrat z Erasmusu?

3. Interpersonální vztahy

- Jak vypadaly po Erasmusu interpersonální vztahy studentů s nejbližšími? Změnily se vlivem Erasmusu nějak?
- Rozuměli/rozumí si studenti po návratu z Erasmusu více s lidmi se stejnou (či podobnou) zahraniční zkušeností?

4. Pohled na domácí a cizí kulturu. Vnímání domova

- Jak studenti vnímají po Erasmusu - na základě srovnání s cizími kulturami - svou domácí kulturu?

- Kde se po návratu z Erasmusu cítí doma?
- Ovlivnil je Erasmus v tom, že bydlouhodobě nebo trvale žil v cizí zemi?

5. Identita

- Vnímají studenti svůj život po Erasmusu jinak? Změnil se Erasmusu jejich vnímání?
- Mají studenti větší zájem o mezikulturní prostředí? Stala se jejich identita mezikulturní?
- Co jim studijní pobyt v zahraničí dával? Jaká jsou pro ně jeho pozitiva?
- Co jim studijní pobyt v zahraničí vzal? V čem spatřují jeho negativa?

Celkově lze shrnout, že výzkumným cílem je zmapovat co možná nejvíce aspekty, kterým mohou být způsobeny dlouhodobým pobytem v zahraničí a které poté mohou ovlivňovat jejich návrat.

16. Výzkumná metoda

Jako metodologický nástroj jsem zvolila **polostrukturný rozhovor** (interview), který podle Miovského (2006) považován za pravděpodobně nejrozsáhlejší podobou metody rozhovoru, jelikož dokáže řešit nevýhody jak plně strukturovaného, tak nestrukturovaného rozhovoru.

Miovský (2006) dále poukazuje na to, že pro polostrukturný rozhovor si tazatel vytváří určitá schéma, které je pro něj závazné. Toto schéma většinou specifikuje okruhy otázek, na které budou účastníci dotazováni. Obvykle je možné zaměřovat se na řadu, v jakém se tazatel jednotlivým okruhům věnuje, a podle potřeby toto pořadí upravovat, aby se rozhovor vyvíjel co nejvíce. Některé okruhy jsou ponechány víceméně samotnému tazateli (a to včetně samotného pořadí a znění otázek), jiné mohou mít plně strukturovanou formu a vyžaduje se, aby tazatel striktně dodržel pořadí a znění otázek. U polostrukturného rozhovoru je tedy definované jádro rozhovoru, tj. minimum témat a otázek, jež je tazatel povinný probrat (liší se však zpravidla pořadí, drobné nuance ve stylu pokládání a znění otázek). Na toto jádro se poté nabalují doplňující témata a otázky, které tazateli připadají smysluplné a vhodné rozšiřující původní zadání. Při zpracování a analýze lze poté s touto nadstavbou pracovat či ji nechat stranou. Obvykle se však doplňující otázky ukazují jako velmi užitečné, protože přinášejí řadu cenných informací, které napomáhají lépe uchopit výzkumnou problematiku. Tím lze dosáhnout vyšší přesnosti a věrohodnosti než při plně strukturovaném rozhovoru (jež má pevně dané schéma bez možnosti doplňujících otázek). Částečná strukturovanost této metody také snižuje riziko odklonění se od základní linie

(danou výzkumnými otázkami a cíli výzkumu), což bývá nevýhodou nestrukturovaného rozhovoru (Miovský, 2006).

Vzhledem k výše uvedeným skutečnostem jsem pro zjištěníování výzkumných cílů této kvalitativní práce zvolila právě polostrukturovaný rozhovor, protože vidím jeho velkou výhodu v možnosti kladení doplňujících otázek, které podle potřeby rozšiřují a úvodní výzkumné schéma a mohou tak poskytnout zajímavé a cenné informace.

Naznačím, že rozhovor jsem se každého probanda zeptala na osobní údaje, a to včetně, ve kterém byl na Erasmu, studovaný obor na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy a zemi a délku jeho zahraničního studijního pobytu. Samotné výzkumné schéma polostrukturovaného rozhovoru je tvořeno kombinací otevřených a uzavřených otázek. **Otevřená otázka** nepředpokládá, kterou dimenzi pocitů, analýzy či myšlení bude respondent považovat za důležitou. Otevřená otázka dává respondentovi možnost zvolit jakýkoliv směr a jakoukoliv volbu slov (Hendl, 1997). Otevřené otázky „navádí“ k podrobnějšímu vysvětlování probandových názorů a přispívají k většímu vhledu do způsobu, jakým jedinec pochopil a zpracoval určitou skutečnost (Ferjenčík, 2000).

U **uzavřených otázek** si respondent může vybrat jako odpověď jednu z nabízených odpovědí (např. ano - ne). Uzavřené otázky jsou „věcnější“ (než otevřené), protože jejich pomocí lze získat větší množství užitečných informací v kratším čase. Umožňují také redukovat tok řeči u probandů, kteří jsou příliš hovorní a zabíhaví (Ferjenčík, 2000). Výhodu uzavřených otázek lze spatřovat také v tom, že díky nim lze získat konkrétní stanovisko probanda k určité problematice (Alfödy, 2004).

Primární otázky (tedy ty, které byly původně formulovány se záměrem získat potřebné informace týkající se výzkumné oblasti) byly během rozhovoru doplňovány **sekundárními otázkami**, tj. následnými, podněcujícími otázkami (Ferjenčík, 2000).

Rozhovor byl tvořen následujícími otázkami. V jejich pořadí a znění se vyskytovaly drobné nuance přizpůsobené výpovědi každého probanda.

1. Přednávratové období

- Jak sis připravoval/a odjezd domů?
- Jak si prožíval/a to, že Erasmus končí a ty se vracíš domů?
- Naco sis domů přišel/a/netěšil/a?
- Copro tebe bylo přednávratem domů nejsnadnější?
- Co sis považoval/přednávratem domů zanejobtížnější?
- Přemýšlel/sinad tím, že by návrat domů mohl být nějak problematický?

- Byl/a jsi během Erasmu v kontaktu se svými blízkými (v domácnosti, v kultuře)? Věděl/a jsi o tom, co se doma děje?
- Měl/a jsi rozloučkovou oslavu (leaving party)? Jaká byla? Jak ji prožíval/a?

2. Readaptace

- Jaké bylo tvoje první pocity po návratu do Čech?
- Jak vypadaly tvoje první dny po návratu domů?
- Co tě po návratu do domova čekalo?
- Co tebe bylo po návratu nejnadnější?
- Co jsi naopak po návratu považoval/a za nejvíce obtížné?
- Po čem se po návratu z zahraničí nejvíce těšilo?
- Často se stává, že lidé po návratu domů z dlouhodobého pobytu v zahraničí prožívají určitou krizi. Zažil/a jsi ji? Pokud ano - jak krizi prožít? Kdo/co ti v této krizi pomohl/pomohlo? Kdo/co ti případně situaci ztěžoval/o?
- Jak dlouho trvalo tvé „aklimatizační období“?
- Vrátil/a se už život po Erasmu do „starých kolejí“?
- Jaký byl návrat do každodenních povinností, které po Erasmu čekaly?
- Je Erasmus tvým prvním dlouhodobým pobytem v zahraničí? Pokud ne - jak hodnotíš návrat z Erasmusu a návrat z předchozího zahraničního pobytu? Pomohla ti předchozí zahraniční zkušenost s readaptací po Erasmu?

3. Interpersonální vztahy

- Jak vypadaly po návratu z Erasmusu tvoje vztahy se nejblíže (rodinou, partnerem/partnerkou, přáteli)? Došlo k větším změnám?
- Pokud jsi byl/a před Erasmem v partnerském vztahu, „přežil/a“ tento vztah Erasmus?
- Připisuješ případné změny ve vztazích právě svému pobytu na Erasmusu?
- Rozumíš si teď více lidmi, kteří mají stejnou (či podobnou) zahraniční zkušenost jako ty? Pokud ano - proč?

4. Pohled na domácnost a kulturu. Vnímání domova

- Jak vnímáš po návratu svou domovskou zemi? Vidíš drobnější nuance v každodenním životě Čechů? Díváš se na domovskou zemi (kulturu) kritičtěji než dříve?
- Jaké vidíš rozdíly mezi domovskou zemí a zemí, kde jsi v zahraničí pobýval/a?
- Co se ti líbí/nelíbí na domovské zemi? Co se ti líbí/nelíbí na zemi, kde jsi byl/a na Erasmusu?
- Uvažuješ o tom, že bys se znovu vrátil/a na dlouhodobý pobyt do země, kde jsi byl/a na Erasmusu? Přemýšlíš o dalším dlouhodobém pobytu v jiném cizím zemi? Zvažuješ to, že by

ses natrvalop řestěhoval/a docizí zem ě (a ť už do zem ě, kde jsi studoval/a nebo jiné cizí zem ě)? Ovlivnil tvé zvažování dalšího dlouhodobého ěi trvalého pobytu v zahrani ěi prá v ě Erasmus? Kde se vlastn ě cítíš doma?

5. Identita

- Vnímáš sv ů život po návratu z Erasmusu jinak? Pokud ano - jak? Jak vypadá tv ů život před Erasmusem a po Erasmusu?
- Myslíš si, že t ě pobyt v zahrani ěi zm ěnil? Pokud ano - jakým zm ěnám došlo? Jak vidíš sám/samu sebe před pobytem a po pobytu v zahrani ěi? Říkali/říkají ti druzí, že jsi se vlivem Erasmusu zm ěnil/a? Zm ěnil se Erasmusem nějak tv ů žeb říček hodnot?
- Myslíš si, že jsi po absolvování Erasmusu více tolera ntní (a ť už k jiným kulturám ěi celkově k jiným lidem)? Máš v ětší zájem o mezikulturní prost ředí (více se stýkáš se cizinci, ěteš zahrani ění tisk, sleduješ zahrani ění filmy, více cestuješ apod.)? Jsí stále v kontaktu s lidmi, se kterými jsi se v zahrani ěi seznámil/a? Jsí citliv ější na rozdíly mezi jednotlivými kulturami?
- Dokážeš to, co ses v zahrani ěi nau ěil/a (nové znalosti, schopnosti, dovednosti), uplatnit v sou ěasném život ě? Pokud ano - jak? Pokud ne - proč?
- Co ti Erasmus dal? Jaká pozitivá vidíš na sv ěm pobytu v zahrani ěi?
- Co ti Erasmus vzal? V ěčem naopak spat řuješ negativa svého zahrani ěního studijního pobytu?

17. Výzkumný vzorek

Vzhledem k tomu, že tato kvalitativní studie navazuje na předcházející kvantitativní studii, vybírala jsem jedince pro výzkumný vzorek z ěe 103 proband ů, kte ří se již z ů ěastnili kvantitativní studie této práce. Výzkumný vzorek kv alitativní studie tedy tvo ří studenti Filozofické fakulty Univerzity Karlovy, kte ří v akademickém roce 2007/2008 absolvovali studijní program LLP - Erasmus. Cílem tohoto kvali tativního výzkumu je detailn ěji zmapovat problematiku zp ětného kulturního šoku a zachytit další psychologick é aspekty, jež se vyskytují během návratu z studijního programu LLP-Erasmus. T ěto je tedy hlavníd ůvod, proč jsem do kvalitativního výzkumu vybírala probandy, kte ří se už z ů ěastnili kvantitativního výzkumu této práce.

Motivace pro výbě ř student ů Filozofické fakulty Univerzity Karlovy byla stejná jako u kvantitativní studie této práce. Je to prá v ě Filozofická fakulta, která ve srovnání s ostatními fakultami Univerzity Karlovy vysílá na Erasmus nejv ýšší počet svých student ů. Myslím si, že

je tedy užitečné mapovat psychologické aspekty návratového procesu právě u studentů této fakulty. Filozofická fakulta je také mou domovskou fakultou, díky níž jsem na Erasmus vycestovala. Jsem s tedy více vědomá toho, jak se fakulta a navracující studenti stará, co od nich vyžaduje apod.

Nejdříve jsem prostřednictvím e-mailu oslovila 20 studentů, kteří v dotazníku RCS dosahovali nejvyššího hrubého skóru, tj. nejvyšší míry zpětného kulturního šoku (a to z toho důvodu, že jsem chtěla podrobněji popsat adaptační obtíže - psychologickou problematiku zpětného kulturního šoku). Tyto studenty jsem požádala, zda by byli ochotni podstoupit pro výzkumné účely mé diplomové práce rozhovor, který mapuje období jejich návratu z Erasmu. Pouze 4 studenti rozhovorem souhlasili; 6 z nich rozhovor odmítlo, a to z osobních důvodů (nejčastější odpovědí bylo, že se nechce „připíchnout“ ve své minulosti) nebo z důvodu časové tísně (těžko lze soudit, zda časová tíseň byla pravým důvodem jejich odmítnutí, nebo byla pouze záminkou); 10 studentů na můj e-mail vůbec neodpovědělo.

Za skutečností, proč studenti (přestože se zúčastnili kvantitativní studie) odmítli participovat na kvalitativní studii, mohou stát následující příčiny:

- nechtěli se detailně vracet do období, které je pro ně problematické;
- přáli si zůstat anonymní;
- bylo by jim nepříjemné mluvit o svých obtížích s cizím člověkem;
- neměli dostatek času (předpokládáno, že rozhovor by trval 1-2 hodiny; předpokládána doba vyplnění dotazníku RCS byla max. 10 minut).

Zvýše uvedených důvodů jsem poté e-mailem oslovila dalších 20 studentů (10 žen, 10 mužů), a to již bez ohledu na to, jakého hrubého skóru v dotazníku RCS dosáhli (jakou míru zpětného kulturního šoku tedy po návratu vykazovali). K tomuto kroku jsem se rozhodla, protože cílem kvalitativní studie není pouze výzkum zpětného kulturního šoku, ale i zjišťování dalších psychologických aspektů spojených s návratem z dlouhodobého pobytu v zahraničí. Domnívám se tedy, že i studenti s nízkou hladinou zpětného kulturního šoku se během návratu objevují mnoho zajímavých psychologických chyb.

Z oslovených 20 studentů jich 15 souhlasilo s účastí na výzkumu. Dohromady tedy svou účast na kvalitativním výzkumu přislíbilo 19 studentů, ale 2 studenti během plánování konkrétního data schůzky svou účast z časových důvodů odmítli.

Výzkumný vzorek tedy nakonec tvořilo **17 probandů** (z toho 8 žen, 9 mužů) ve věkovém rozmezí 22 - 27 let (průměr: 24 let; modus: 23). Délka zahraničního studijního pobytu se pohybovala od 4 - 12 měsíců (průměr: 8; modus: 6). Studenti byli na Erasmu

vt těchto zemích: Španělsko (4x), Francie (3x), Finsko (2x), Itálie (2x), Německo (2x), Nizozemí(1x), Norsko(1x), Portugalsko(1x), Velká Británie(1x).

Na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy studují/studovali (někteří již své studia dokončili) následující obory: Politologie (2x), Český jazyk a literatura (1x), Dějiny umění (1x), Divadelní věda (1x), Estetika (1x), Filmová věda (1x), Filozofie (1x), Historie (1x), Knihovnictví(1x), Nová média(1x), Psychologie(1x), Sociální práce(1x), Sociologie(1x), Socioekonomická studia(1x), Světové dějiny(1x), Španělština(1x).

V tabulce je uveden souhrnný přehled charakteristik každého probanda. Jedná se o pohlaví, věk, obor studia, zeměpobytu, délka pobytu.

Tabulka č.20: Přehled charakteristik výzkumného vzorku

Proband	Pohlaví	Věk	Obor studia	Zeměpobytu	Délka pobytu (měs)
1.	F	22	Knihovnictví	Finsko	4
2.	F	23	Psychologie	Finsko	5
3.	F	23	Divadelní věda	Norsko	6
4.	F	24	Historie	Německo	10
5.	F	26	Estetika	Velká Británie	5
6.	F	24	Světové dějiny	Itálie	10
7.	F	22	Španělština	Španělsko	12
8.	F	23	Filozofie	Francie	6
9.	M	22	Socioekonomická studia	Německo	10
10.	M	27	Politologie	Španělsko	11
11.	M	25	Politologie	Španělsko	11
12.	M	26	Nová média	Španělsko	6
13.	M	25	Sociální práce	Portugalsko	10
14.	M	24	Dějiny umění	Nizozemí	5
15.	M	25	Český jazyk a literatura	Itálie	6
16.	M	23	Sociologie	Francie	11
17.	M	24	Filmová věda	Francie	6

Byl užit **příležitostný výběr** výzkumného vzorku, tj. výběr jedinců, kteří jsou zrovna „poruce“. Jedná se o dobrovolníky, kteří jsou ochotni na výzkum spolupracovat (Ferjenčík, 2000).

18.Sb ěrdat

Sb ěr dat prob ěhal od 1. dubna 2009 do 25. ěervna 2009. V ětšina rozhovor ů se uskuteĉnila v klidn ěch pra ěsk ěch kav ěrn ěch, dva rozhovory prob ěhly v pra ěsk ěch parc ěch a dva u respondent ů doma, takt ě Ź v Praze. Uv ědomuji si, Źe jsem pro rozhovory nezajistila standardizovanou v ězkumnou situaci. Rozhovory se ko ŉnaly na r ůzn ěch m ěstech, v odlišnou ěasovou dobu. Ěas a m ěsto bylo p ř ězp ůsobenou ka ěd ěmu studentovi a jeho mo ěnostem (prov ěst rozhovory alespo ŉ ve stejnou denn ě dobu a na stejn ěm m ěst ě bylo zd ůvod ů studijn ěho a pracovn ěho vyt ě Źen ě student ů nemo ěn ě). Sna ěila jsem se alespo ŉ o to, aby rozhovory prob ěhaly v klidn ěm prost ř ed ě, kde se student bude (v r ěmci mo ěnost ě) c ětit pohodln ě. Domn ěv ěm se, Źe sn ě Źen ě standardizace v ězkumn ě si tuace byla kompenzov ěna jej ě p ř ěrozenost ě, co Ź p ř ěsp ěvalo k v ětš ě autenticit ě proband ů. D ělka uskute ěn ěn ěch rozhovor ů se pohybovala v rozmez ě od 40 minut do 2 hodin. Ka ěd ě rozhovor byl proveden b ěhem jednoho setk ěn ě v š ech rozhovor ů se ů ěastnil pouze respondent a z ětel.

Na z ě ět ěku rozhovoru jsem v š echny studenty stru ěn ě obezn ěmila st ěmatem sv ě diplomov ě pr ěce a st ěm, Źe rozhovor bude mapovat, jak pro ěivali sv ů j n ěvrat z Erasmusu (stejnou informaci student ě dostali i ve-mailu, ve kter ěm jsem je Ź ěadala o ů ěast na v ězkumu). Ka ěd ě host studenta jsem se tak ě Źeptala, zd a souhlas ě st ěm, Źe budu jeho rozhovor nahr ěvat na digit ěln ě diktafon. V šichni studenti se z ěznamem ro zhovoru souhlasili a ani jeden z nich si v p ř ů b ěhu ěi po skon ěen ě rozhovoru nest ě Źoval na to, Źe by ho diktafon n ě ějak ěm zp ů sobem ru š il. D ěky z ěznamu rozhovoru na diktafon bylo mo ěn ě zachytit do slovn ě ap ř esn ě v ěpov ěd ě, co Ź bylo d ů le ěit ě pro je ěich n ěslednou anal ězu.

Studenty jsem d ěle informovala o tom, Źe z ěskan ě data poslou ě ě pouze a jedin ě k v ězkumn ěm ů ěel ů m ě diplomov ě pr ěce. V šichni studenti tak ě vyj ěd ř ěli souhlas (ů stn ě) st ěm, Źe v diplomov ě pr ěci budou sice zve ř ejn ěny je ěich osobn ě ů d ěje (v ě ěk, studovan ě obor, zem ě pobytu a d ělka pobytu), ale ne je ěich jm ěna (budou vystupovat pod ě ěsly - Proband ě. X). Domn ěv ěm se, Źe to mohlo probandy p ř ězn ěv ě ovlivnit v tom, Źe byli v rozhovorech velmi otev ř en ě.

19. Zpracování dat a výsledky

19.1P řednávrátové období

19.1.1 Prožívání konce Erasmu

Studenti většinou prožívali smutek a lítost nad tím, že Erasmu skončí. Bylo jim líto, že se musí rozloučit se svými novými přáteli, se kterými už snimi nebudou v každodenním osobním kontaktu. Studentům se také nechtělo opouštět styl života, který na Erasmu měli. Mnozí z nich přiznali, že odlišný životní styl byl daný spíše charakteristikami zahraničního studijního pobytu než odlišnou cizí kulturou. Erasmus pro ně totiž představoval relativně pohodové období, protože jejich jedinými povinnostmi bylo tédoby „pouze“ studium. Nelze říci, že by studium bylo méně obtížné než studium v České republice. Doma však kromě školy ještě zpravidla pracovali, takže měli mnohem více starostí a méně volného času. Jejich studijní pobyt v zahraničí byl financován z grantu Evropské unie. Všichni do něj stáli dostatečným množstvím peněz, a tak se nemuseli zabývat existenčními otázkami a pracovat, aby si vydělali na živobytí. Díky menšímu počtu povinností mohli více času trávit se svými přáteli, věnovat se různým koníčkům, cestovat. Někteří studenti se také loučili se samotnou hostitelskou kulturou, ve které si oblíbili i určitá místa, místní kuchyni apod.

Pro mnohé studenty studijní pobyt uběhl velmi rychle (rychleji než očekávali) a oni poté zvažovali, že by si svůj pobyt ještě o další semestr prodloužili. Svůj nápad ale nerealizovali, protože by nad další semestr již nedostali stipendium od fakulty a sami by si pobyt v zahraničí nemohli z vlastních zdrojů financovat. Někteří si pobyt v hostitelské kultuře prodloužili alespoň tak, že tam zůstali přes letní prázdniny a pracovali (sezónní brigáda, au-pair) či cestovali.

Někteří dokonce přemýšleli nad tím, že by se domů již nevrátili, že by přerušili či ukončili školu a zůstali v hostitelské zemi. Pak ale u nich přepřelvládl rozumná democence, a rozum jim říkal, že je dobré nejdelší dobu končit studium a pak se případně do hostitelské země opět vrátit. Věděli totiž, že by pro ně bylo obtížné studovat na dálku a své studium by možná vůbec nedokončili.

„Vážně jsem přemýšlel o tom, že Francii zůstanu trvale. Že od teď domů, přeruším nebo ukončím školu, vysvětlím to nějak rodičům a vrátím se do Francie. Několik dní jsem o tom hodně intenzivně přemýšlel. Nakonec jsem si ale řekl, že se vrátím domů, dokončím nějak školu a pak se vrátím. Věděl jsem totiž, že školu bych na dálku nedodělal a toho bych v budoucnu asi litoval. Rozum v tu chvíli zvítězil. To, že jsem chtěl ve Francii zůstat, bylo ovlivněno asi vším. Bylo to životním stylem, lidmi, místem. Život tam byl úplně jiný než život tady v Čechách. Těžko říct, jestli to bylo dané Francií nebo Erasmem jako takovým. Tak třeba každý večer jsme se scházeli s ostatními studenty, vařili jsme

společně ve čere, povídali, hráli hry. Chtěl jsem, aby to tak bylo i tady v Čechách, ale tady to prostě nefunguje. Tady lidi spíš fungují každě sám. Lidi z Erasmu jsem znal jen krátkou chvíli, ale poznal jsem je fakt do hloubky. Tady znám druhý lidi než kolik let, ale vlastně se po řádně neznáme. Tady ty vztahy a život nejsou tak intenzivní. Nakonec jsem si ale řekl, že se vrátím domů, dokonce i mně jako školu apak se vrátím. Věděl jsem totiž, že školu bych nadálku nedodělal a to bych v budoucnu ušiloval. Rozum v tuchvilizvitě žil.“ (Proband č.16, Francie)

Někteří studenti ale byli naopak rádi, že Erasmus končí. Zahraniční pobyt splnil jejich očekávání, vnímali ho jako pozitivní životní zkušenost. Už by ho však neopakovali ani neprodložovali. Chtělisesoustředit na budoucnost a jít vesvém životě zas dál. Jeden student uvedl, že by rád, že Erasmus končí, protože si jeho průběh představoval jinak, nepřinesl mu to, co očekával.

„Těšil jsem se domů. Žádný problém jsem stím, že Erasmus končí, neměl. Já jsem si vlastně na Erasmu našel žádný pořádný kamarád. Jako Erasmáktam bylakorát jeden Angličan. Jinak samý František mezi nimi byl takový divný. Málokoho jsem pustil k tělu, byl těžký mi proniknout. Tak jsem se dostal domů na svoje kamarády. Víš, představoval jsem si Erasmu jinak: spoustu cizinců, mezikulturní setkávání, společný výlety. Ale tak to nebylo. Z toho jsem byl zklamanej.“ (Proband č.17, Francie)

Většina studentů vypověděla, že se na odjezd domů nijak zvlášť nepřipravovala. Jejich příprava spočívala zejména v organizačních záležitostech spojených s ukončením Erasmu: plnili poslední školní povinnosti, vyřizovali si potřebnou administrativu spojenou s Erasmem (potvrzení o délce pobytu, o absolvovaných předmětech), zajišťovali zpáteční cestu, balili si. Mnozí ze studentů vypovídají, že právě za tyto činnosti byli velmi rádi. Vykonávali je mechanicky, nemuseli nad nimi přemýšlet, ale zároveň kvůli nim byli natolik zaneprázdnení, že neměli tolik času trápit se nad tím, že Erasmus končí a oni to nemohou změnit. Řadě studentů pomáhalo zahraniční pobyt ukončit vědomí toho, že se vrací do prostředí, které je pro ně známé a přehledné.

Byly to neočekávané události, které dvěma studentům velmi nepříjemnily konec Erasmu. Proband č. 14 (Nizozemí) onemocněl těžkým zápalomocí, poslední týden proležel ve vysokých horách v posteli a těšil se na odjezd domů. Proband č. 17 (Francie) byl na konci Erasmu při cestování okraden o všechny cennosti a doklady, a tak musel přes policii kontaktovat rodinu, která mu poslala potřebný finanční obnos, aby se vůbec mohl dostat domů.

„Konec Erasmu hodně ovlivnilo to, že jsem onemocněl. Ležel jsem v horách v posteli, přál jsem si už být doma, jít k doktorovi. V Holandsku bych mohl docela platit, ikdyž jsem měl zdravotní pojištění, takže jsem doktora odsouval až do Čech a tam se trápil.“ (Proband č.14, Nizozemí)

„Na poslední čtyři dny jsem odjel do Barcelony. Tam mě ale na ulici nějaký zloděj úplně okradl. Vytrhli mi bágl z ruky a než jsem se nadál, tak byl i v čudu. A já zůstal bez dokladů, peněz, foťáku, noťasu. Báľ jsem setoho, co mi rodiče řeknou, a ty ukradený věci, hlavně notebook, pro který jsem ho měl sebou v Barceloně, pro čímž takhle blbě okradli. Našialereagovali v pohodě. V Barceloně jsem šel všech na hlásiť na policii, od nich jsem i volal domů, abych mi rodiče poslal nějaký peníze na zpáteční cestu. Tohle bylo velice příjemný zkončení Erasmu.“ (Proband č.17, Francie)

Tabulka č.21: Prožívání konce Erasmu

Prožívání konce Erasmu	Četnost
Smutek, lítost z konce Erasmu	12
Úvahy o prodloužení pobytu či trvalém setrvání v hostitelské kultuře	6
Radost z konce Erasmu, těšení se domů	3
Facilitátory p řed návratové období	
Organizační záležitosti, mechanické úkony	10
Vědomí toho, že se vracím do známého prostředí	4
Stresory p řed návratové období	
Rozloučení se přáteli	10
Opustit životní styl spojený s Erasmem (méně povinností; více volného času)	9
Opustit hostitelskou zemi a její kulturu (místa, kuchyni, tradice aj.)	5
Neočekávaná situace	2

19.1.20 čekávání od návratu do domácí kultury

Studenti se domů těšili na své blízké (rodinu, partnery, přátele), dále na typicky české věci (např. pivo, hermelín) a aktivity, které jsou pro ně spojeny právě s domácí zemí a místem, kde žijí (sjíždět Ohři, projet se pražskou tramvají, jít do oblíbené pražské restaurace apod.). Někteří studenti si také těšili na svůj mateřský jazyk, na to, že ho nejen uslyší, ale budou ho moci zase používat, což pro ně bylo úlevné, protože namluvení v cizím jazyce se museli hodně soustředit.

„Těšil jsem se na to, že budu zase moc používat češtinu a nebudu se stresovat žádným cizím jazykem, protože s francouzštinou to teda bylo hodně těžké. Nejvíce jsem se těšil na tu češtinu, že zase budu jakoby baveť. Apakť tak nějak máš.“ (Proband č.17, Francie)

„Těšil jsem se na kamarády, na Prahu. Tomáš řekl, jak mi Praha jako těstobude chybět. Těšil jsem se na to, že obvolám kamarády, půjdeme na pivo do pražského hospody. Těšil jsem se na český večer, třeba, že pojedeme tramvají po Praze, kde budou sedět Češi, že uslyším češtinu, že si půjdou sednout do české knihovny.“ (Proband č.14, Nizozemí)

Vpřevážné většině se studenti netěšili na návrat do povinností. Řadu z nich čekal poslední ročník školy, který s sebou nese zvýšenou zátěž (dokončení všech předmětů, psaní diplomové práce). Mnozí také věděli, že po návratu domů budou vedle chození do školy a plnění školních povinností ještě pracovat (jak to bylo i před Erasmem), protože nechtěli být plně závislí na svých rodičích (během Erasmu toto řešit nemuseli, protože dostávali stipendium).

„Netěšil jsem se nato, že budu muset psát diplomku, že budu muset dodávat předměty z minulého ročníku. V Portugalsku jsem tolik povinností neměl. Tak jsem věděl, že si budu muset za čtvrtý dodávat, že už se budu muset živit sám. Nechtěl jsem být závislejší na rodičích.“ (Proband č. 13, Portugalsko)

Někteří studenti neměli radost z toho, že budou muset po návratu z Erasmu opět bydlet s rodiči. Během Erasmu žili sami, zvykli si na určitou svobodu a nato, že si o všem rozhodují sami. Nebyla jim příjemná představa toho, že opět budou muset respektovat rodinná pravidla, že budou pod určitou kontrolou svých rodičů.

„Nechtělo se mi vracet k rodičům do jedné domácnosti. Netěšil jsem se nato, že se budu muset snímat s někým, že musím být svobodný, kterou jsem na Erasmum měl.“ (Proband č. 17, Francie)

Mnozí studenti si uvědomovali, že by pro ně návrat do domácí kultury mohl být problematický. Měli strach především z toho, že bude jejich život po návratu stejný jako před Erasmem (tj. plný povinností) a že tentostyl života aneb budou moci/umět žít.

„Z návratu jsem měl docela strach, hodně jsem o něm přemýšlel. Neměl jsem se natěšit. Rozešle se mnou ředitelka, takže jsem domáhní někoho, kvůli komu bych tam musel žít. Navíc jsem věděl, že se mi bude hodně stýskat po lidech i stylu života, jaký jsem ve Španělsku měl, abych se toho, že zase budu žít jako před Erasmem, že to nedokážu žít. Že budu chodit jenom do školy, na brigády, učit se maximálně jednou týdně a jduš kámošema napivo.“ (Proband č. 12, Španělsko).

Jedna studentka (Probandka č. 8, Francie) se nechtěla vrátit domů, protože měla pocit, že Erasmem již dosáhla nejvyšší mety, kterou si stanovila (zvládla život a studium v cizí zemi). Dokončení vysoké školy v České republice pro ni nebyl žádný cíl a ona měla strach z toho, že po návratu nebude mít smysl života.

„Jo, kdybych měla tu možnost, tak tam ještě zůstanu. Mně se opravdu nechtělo domů. Byla jsem v takovém divném rozpoložení, vůbec jsem nevěděla, co se sebou. Najednou jsem neměla smysl. Věděla jsem, že mě čeká poslední rok studia, dokončení školy, ale najednou to pro mě nebyl žádný cíl. Erasmus v Paříži byl pro mě určitou metou, kterou jsem zvládla, který jsem dosáhla, a najednou to nebylo nic, co bych měla od něj. Konec školy to tedy nebyl. Věděla jsem, že skončím, že to zvládnu, ale co dál?“ (Probandka č. 8, Francie)

Další dvě studentky se obávaly toho, jak bude po návratu z Erasmu vypadat jejich vztah s partnerem. Mnohali z nich se totiž obávaly, že jejich vztahy během Erasmu nebudou po návratu z

nějrozpadly a ony p řemýšlely nad tím, zda se to stane i v jejich p řípadě. Napadalo je, že se třeba b ěhem Erasmu zm ěnilo natolik, že už si vlastn ě spartnery nebudou rozum ět, nebudou si mít co říct. Ujedn ěn ěch (Probandka ě. 4, N ěmecko) byly obavy zbyte ěn ě – Erasmus nem ěl na je j ě partnersk ý vztah ž ědn ý negativn ědopad.

„To, že by po návratu mohly nastat n ějak ě obt ěže, m ěn ě padlo hlavn ě v souvislost i s m ým partnersk ým vztahem. Ze v šech stran jsem slyšela, že vztahy Era smus nep ře ž ějou, že lid i se po Erasmusu vrát ěj úpln ě jin ý. Trochu jsem se bála toho, abych se n ějak moc nez m ěnila a abychom si sp řítelem rozum ěli. Nakonec ale v šech no do b ředopadlo a n ě š vztah Erasmusu stál.“ (Probandka ě. 4, N ěmecko)

U druhé (Probandka ě. 2, Finsko) se obavy vyplnily. Jak se ale ukázalo, vztah se nerozpadl vlivem samotn ěho Erasmu. Pobyt na Erasmusu rozchod sp ěš ě urychlil, protože studentka m ěla ur ěit ý odstup a vid ěla nedostatky vztahu, které si p ředt ěm tolik neuv ědomovala, které by ale d řív nebo pozd ěj i k rozpadu vztahu stejn ě vedly.

Tabulka ě. 22: O ěkáv ěn ě i do n ěvratu do dom ěc í kultury

Pozitivn ěo ěkáv ěn ě	Ěetnost
Interpesronáln ě vztahy (rodina, partne ř ě, p řátel ě)	17
Ěesk ě v ěci (zvyky, m ěsta, ře ě)	8
Negativn ěo ěkáv ěn ě	
Povinnosti (škola, práce)	16
Bydlen ě i s rodi ěi	3
Obavyspojen ě s návratem do dom ěc í kultury	
Návrat do p śvodn ěho ž ěivotn ěho stylu	8
Zachov ěn ě partnersk ěho vztahu	2
Ztr ěta smyslu ž ěivota	1
Bezobava o ěkáv ěn ě p ř ěpadn ých obt ěží	6

19.1.3 Rozlou ěen ě s Erasmusem a hostitelskou kulturou

V ětšina student ů m ěla až na v ýjimky rozlou ěkov ě oslavy (leaving party). N ěkte ř ě studenti tyto rozlou ěky nijak speciáln ě nep rožívali. Brali je jako p ř ějemné zakon ěen ě Erasmu, p ř ěležitost, kdy se mohli naposledy vid ět se v šemi p řáteli. Pro v ětšinu student ů ale byly tyto rozlou ěky velmi t ěžké, protože za ěali p řemýšlet nad tím, že Erasmus kon ěčí a že n ěkter ě kamar ědy, se kter ými se na Erasmusu sezn ěmili, už t řeba nikdy neuvid ě (nebo alespo ň ne každodenn ě jako tomu bylo na Erasmusu). Na druhou stranu jim na pomohly pln ě si uv ědomit, že skon ěil a ur ěit ě ž ěivotn ě etapa, rozlou ěit se s n ěa a orientovat se nap ř íjezd do dom ů.

„Já jsem měl leaving party svíce lidma dohromady - ještě než jsem opustit Santiago a cestoval po Španělsku. Spousta lidí tam brečela a tak, některý holky tam měly až hysterický scény, trochu přehnaný. Já jsem totak hlenem měl. Bral jsem to fajnoslavu za koncem Erasmu, kdys enaposledy se jdu skámošema, sekterejma popiju a pokecám.“ (Proband č.11, Španělsko)

„Měla jsem vlastní rozlučku a zažila jsem spoustu leaving party mých přátel. Tyhle rozlučky proměly hodně náročné. Dost špatně jsem nesla, že Erasmus končí, a s odjezdem každého kamaráda mi bylo vícavíc úzko, protože mi docházelo, že je fakt konec. Mně bylo jasné, že lidi z Erasmu už třeba nikdy neuvidím. Ikdyž si všichni dávali kontakty a slibovali, jak si budou denně psát. Tomuhle moc nevěřím a sama hlavně nejsem schopná vztahy na dálku nějak intenzivně udržovat. Ty rozlučky zveličovaly to, cobolí. Často jsem si říkala, proč je vůbec absolvuju, když mi je z nich takhle mizerně. Hodně jsem to přemýšlela a pak jsem zjistila, že pro mě by to bylo důležité. Pomohly mi Erasmus nějak ukončit, udělat symbolickou rozlučku. Ikdyž to bylo smutné, tak mi došlo, že skončil napěkná životní etapa, ale že je předemnou nějaká jiná etapa, která tak může být napěkná. Tak jsem se nějak oklepala a začala se těšit domů. Bez těchhle rozluček bych se možná z Erasmu vzpamatovávala mnohem dýl.“ (Probandka č.2, Finsko).

19.2 Readaptace

19.2.1 Readaptace

Velká většina studentů měla bezprostředně po příjezdu do domácí kultury radost z toho, že je doma. Studenti byli rádi, že vidí své blízké, známá - oblíbená místa, že mohou mluvit mateřským jazykem. První dny po svém návratu studenti trávili hlavně se svými příbuznými, partnery, přáteli. Společné chvíle se svými blízkými si užívali, vyprávěli jim o svých zážitcích ze zahraničí a sami byli zvědaví na novinky z domoviny. Znovunavázání vztahů se svými blízkými považovali studenti po Erasmu za velmi snadné. Pouze jeden student nechtěl být po příjezdu domů obklopen žádnými lidmi. Přál si být sám (bylo z toho důvodu, že svůj návrat nesl velice těžce a nedokázal komunikovat se svým okolím).

„První dny? Tak to byla jen tma a spánek. Byl jsem zavřený v pokoji, dva dny jsem nevyšel a spal jsem. Nechtěl jsem nikoho vidět, snikým mluvit. Během dalších čtyř dnů jsem pak akorát navštívil bráchu a viděl se se svým nejlepším kamarádem. To ale bylo všechno, co jsem podniknul.“ (Proband č.12, Španělsko)

Dva studenti byli ovlivněni nečekanými událostmi (okradení, nemoc), které se jim staly na konci pobytu a které tak ovlivnily vnímání této etapy Erasmu. Tito studenti po příjezdu domů pocítili velkou úlevu. Byli rádi, že jsou ve známém a pro ně bezpečném prostředí, kde se už nemusí s nejemnými událostmi snadněji vyrovnávat.

„Asitakprvnítydenjsembylhodněovlivněnejtounemocí,měljsemdostsilnejzápalplic.Takžejsemšelkdoktoroviapakjsemdomaleželvhorečkách.Byljsemfaktvděčnejzato,žestěmahorečkama ležímdomaanevHolandsku.“ (Proband č.14,Holandsko)

Přemnohostudentůbyloprořekvapením,žesevdomácíkulturnícizměnilo.Některíznich takmělípocit,jakokdybynikdenebyli,protožesevrátilido stejného prostředí,jaké před Erasmus opustili. Studenti tuto skutečnost popisují tomu, že byli se svými blízkými během zahraničního pobytu v pravidelném kontaktu (přes e - mail, skype apod.). Většina z nich také domov alespoň jednou během Erasmu navštívila. Studenti tak měli přehled o tom, co se ve světě jejich blízkými, ale i v České republice jako takové, děje, jaké změny nastaly. Nemělo tedy příliš co říci.

19.2.2 Adaptace a obtíže - zpětný kulturní šok

Mnozí studenti prožívali velmi těžce, že u jejich životního stylu není takový jako během Erasmu. Přáli si mít více volného času, kdyby se mohli v zahraničí jen sami o sobě, ale trávit ho i samotě, protože právě bohatý společenský život byl jedním z aspektů, který na Erasmus hodně ovlivňovali. Situace v domácí kultuře (více povinností a méně volného času) jim to ale nedovolovala (museli chodit do práce, do školy apod.), což pro ně bylo velmi stresující. Mnozí z nich ztratili motivaci ke studiu, protože se jim pozkušenosti se studiem v zahraničí nelíbily. Styl výuky na domácí fakultě. Některým studentům se zhoršili jejich školní prospěch, pro jiné bylo problematické přinutit se k plnění školních testů.

„Uvědomilajsem si,že jsem zase vestereotypu,vjakémjsembylapřed Erasmusem.Škola,učení,učení,škola.Avšakminevyhovovalsystémvýuky,tadyvPraze.Přijdemivšehodněteoretické.VNorsku se snaží vše prakticky propojit.Bylo zajímavé,že se mi po návratu o stupeň zhoršily známky,protože jsem neměla žádnou motivaci ke studiu.Aprida lajsem si na jedinou samu.VNorsku jsem byla pořád obklopená lidmi,tadyvPraze je to mnohem komplikovanější.Než bych tu měla méně kamarádů,alejetěžké se s nimi potkat.Kdyžněkomu zavolám,nemá hned čas a já jsem dost vyčerpáná a nemám tolik prostoru na osobní život.“ (Probandka č.3,Norsko)

Studentům se kromě způsobu života, jež na Erasmus měli, stýskalo po jejich zahraničních přátelích, po samotné hostitelské zemi (místech, ke kterým si vytvořili citovou vazbu) a její kultuře (zvycích, kuchyni apod.).

„Stýskalo se mi na všem - polidech, poměně. Bologna je úžasná.Líbilo se mi,že můžu chodit všude pěšky.Chybělo mi teplo,výborné jídlo,společný večer s přáteli.Italové se často schází a společně - třeba i několik hodin - společně večeřít a to ho se povídá.Měla jsem tyhle večery moc ráda.“ (Probandka č.6,Itálie)

Řada studentů prožívala po návratu domů pocity zmatení. Studijní pobyt v zahraničí jim otevřel jiné možnosti, viděli, že mohou žít jinak, než si doposud mysleli. Nebýt si tak po návratu jistí, zda opravdu chtějí to, cochtějí, kdo vlastně jsou, kam chtějí směřovat apod.

„Tenkrát jsem si nemyslela, že jsem po Erasmu měla nějakou krizi, ale teď si myslím, že jsem krizi měla, tak zhruba dva měsíce. Krize byla v tom, že jsem byla zmatená, Erasmus mi ukázal nové možnosti a já najednou byla zmatená a nevěděla jsem, co chci vlastně dělat, kdo vlastně jsem - opravdu studentka psychologie, či psychologii vůbec dělat?“ (Probandka č.2, Finsko)

Řada studentů byla zklamaná chováním svých krajanů, kteří se jim ve srovnání s příslušníky hostitelské kultury zdáli málo vstřícní, ochotní, usměvaví apod. Někteří si přáli vrátit se okamžitě do hostitelské země kvůli vztek, že musí být v té chvíli v domácí zemi a že se sedozemě svého zahraničního pobytu v nejbližší době nepodívají (hlavně kvůli povinnostem plynoucím z dokončení studia).

Někteří studenti (vracející se z jižních států Evropy) byli nepříjemně překvapeni z domácích klimatických podmínek. Z hostitelské kultury odjížděli za teplého a slunečného počasí a přijeli do chladna a deště. Toneslinelibě, slunko a teplo jim hodně chybělo.

„První pocity po přijezdu do Čech byly hrozný. Vylezl jsem, a i když bylo 20. července, tak v Praze byla zima a hnusně. V Lisabonu to bylo úplně jiné. Bylo teplo a sluníčko. No a v Praze tohle. Chtěl jsem hned letět zpět.“ (Proband č.12, Španělsko)

Byl to také rozchod s partnerem, který negativně ovlivnil návratové období u některých studentů.

„No, krizi z návratu z Erasmu jsem neměla. Nebo možná měla, ale přehlušila ji krize z rozchodu. Rozchod byl hodně těžkej. Ale to, že jsem se vrátil z Itálie, z Erasmu, to jsem nějak zvlášť neprožíval. Nebo možná jo, ale kvůli tomu rozchodu si to neuvedomuju. Byli jsme spřátelkyní ři roky, no a ona si našlana z toho jiného. Fakt mine bylo dobře. Pořád jsem musela o tom rozchodu mluvit. To asi nebylo dobré, protože jsem setím zase kl, rejpale se bolí stáhnout se bylschopn judělatnějakejkrokdopředu.“ (Proband č.15, Itálie)

Neukázalo se, že by namíru adaptace nových obtíží měla vliv na délku pobytu v zahraničí. Značnými adaptačními obtížemi trpěli studenti, kteří v zahraničí pobývali jeden i dva semestry. A i naopak studenti, kteří svůj návrat ze zahraničí zvládli bez jakýchkoliv problémů, se našli i mezi absolventy jednosemestrálního, tak absolventy dvousemestrálního Erasmu (je ale nutná vzít v potaz, že velikost výzkumného vzorku neumožňuje zevšeobecnění této skutečnosti; to dokazují i výsledky kvantitativní studie, které prokázaly pozitivní korelaci mezi délkou zahraničního pobytu a mírou závažného kulturního šoku a délkou adaptace). Délka adaptačních obtíží se u každého studenta lišila (od 1 do 6 měsíců). U některých studentů se problémy objevily bezprostředně po návratu, u některých až po nějakém čase.

V druhém případě se jednalo o studenty, kteří špatně snášeli velké množství povinností, to, že se jejich život skládá pouze ze školy a práce. Právě tyto povinnosti, stereotypní život jim jejich obtížnost zvyšovaly a prodlžovaly.

Byly to ale právě povinnosti, pevný denní řád, který zase pomáhal jiným studentům (převážně studentům, kteří po návratu prožívali pocity zmatku, hledání sama sebe). Kvůli povinnostem měli pevně strukturovaný den a nové starosti, díky nimž neměli tolik času zabývat se svými negativními myšlenkami a prožitky. Studentům během krize také hodně pomáhali jejich blízcí (rodina, přátelé) a poté čeští Erasmus studenti, se kterými respondenti byli v zahraničí. Stejně se studenti často stýkali, vzpomínali na Erasmus a sdíleli návrátové obtíže. Někteří studenti vypověděli, že po návratu neměli sebemenší problém, byli rádi, že jsou doma. Občas se jim po jejich studijním pobytu v zahraničí zastesklo. Tento prožitek nebyl ale nijak intenzivní a nebyl příjemný. Šlo o jakousi příjemnou nostalgii.

„Tak jasné, že jsem se s Erasmusem vzpomněla na lázeňské lázně, to je ale asi normální. Chybí - nechybí, stýská - nestýská, to řeším. Prostě je to nějak jiný, p řijedeš, odjedeš. Basta. Dobře bylo, dobře zase, jak bude.“ (Proband č.9, Německo)

Tabulka č.23: Readaptace

Readaptační obtíž	Četnost
Stesk po životním stylu spojeným s Erasmusem	6
Stesk po interpersonálních vztazích	5
Stesk po zemi a její kultuře	4
Pocity zmatení	4
Touha vrátit se do hostitelské země	3
Kritika domácí kultury	3
Klimatický šok	3
Demotivace ke studiu, zhoršení prospěchu	2
Vztek z nutnosti setrvání v domácí kultuře	2
Bez obtíží	4
Facilitátory readaptace	
Kvalitní interpersonální vztahy v domácí kultuře	10
Možnost sdílení stejné zkušenosti s ostatními Erasmus studenty	4
Povinnosti	4
Známé prostředí	2
Stresory readaptace	
Povinnosti	6
Nemožnost okamžitě honávrát do hostitelské země	3
Rozchod s partnerem	2

19.2.3 Vliv předchozí zahraniční zkušenosti na návrat Erasmu

Pouze čtyři studenti již měli předchozí zkušenost s dlouhodobým pobytem v zahraničí. Větší část si ale nemyslí, že by předchozí zahraniční zkušenost zásadním způsobem ovlivnila jejich prožívání návratu z Erasmu. Bylo to z toho důvodu, že se Erasmus a jejich předchozí pobyt v cizině od sebe velmi lišily. Studenti totiž (před Erasmem) v zahraničí pracovali, neměli tolik volného času, nevytvořili si mnoho přátel. Z ciziny se jim proto odjíždělo snadno a domů ušetřili.

„Pobakalá říjsem měl čtyřmi měsíci volný domagisterskejch příjmaček, takže jsem odjel pracovat do Irska. Tam to ale bylo úplně jiné než ve Španělsku. V Irsku jsem byl sám, musel jsem pracovat. Vy dělal jsem si sice pěkný peníze, ale těšil jsem se domů do Prahy. Říkal jsem si, že v Irsku jsem nějakým nedopatřením domov je v Praze. Po Erasmu jsem si říkal, že v Praze jsem nějakým nedopatřením doma jsem ve Španělsku.“ (Proband č. 12, Španělsko)

Jeden ze studentů (Proband č. 10, Španělsko) žil během svého dětství několik let v zahraničí se svými rodiči. Nad návratem do Čech ale tehdy jako dítě vůbec nepřemýšlel. Nepředpokládá proto, že by tato zkušenost nějakým způsobem ovlivnila jeho prožívání návratu z Erasmu. *„Tak tyhle návraty se nedají porovnávat. Jako dítě jsem si to v úbec neuvědomoval.“* (Proband č. 10, Španělsko)

Pro ostatní studenty byl Erasmus prvním dlouhodobým zahraničním pobytem. Někteří z nich dokonce poprvé bydli dlouhodobě bez rodičů.

Tabulka č. 24: Předchozí zahraniční zkušenost

Předchozí zahraniční zkušenost	Četnost
Předchozí dlouhodobý pobyt v zahraničí	4
Bez předchozího dlouhodobého pobytu v zahraničí	13

19.3 Interpersonální vztahy

U většiny studentů nebyly vztahy s rodinou jejich pobytem v zahraničí nijak ovlivněny. Studenti nezaznamenali žádné změny, po návratu z Erasmu se svými rodiči i sourozenci dobře vycházeli. Mnozí z nich popisují, že rodiče měli velkou radost z jejich návratu, pečovali o ně, snažili se jim vytvořit co možná nejlepší zázemí.

Některým studentům ale zpočátku dělalo společné soužití s rodiči problémy. Během Erasmu, když žili sami, si zvykli na určitou soukromí, natož, že si o všem samostatně rozhodují, nikdo je nekontroluje, neomezuje, neříká, jak se věci mají dělat. Trvalo jim poté nějakou chvíli, než si na sdílení společné domácnosti a respektování rodinných pravidel zase zvykli. Studenti však před odjezdem domů většinou očekávali, že by užívání s rodiči mohlo být po

jejich návratu problematické. Ve skutečnosti ale nebylo tak obtížné, jak si p ředevším mysleli. Obě strany se snažily o kompromisy a vycházely si vst říc. Mnozí studenti by se ale cht ěli vdohledné době od rodi čů odst ěhovat, osamostatnit se. Toto p řání ve velké mí ře ovlivnil hlavn ě Erasmus (kdesi studenti zkusili žít samibezrodi čů a velmi se jim to líbilo).

„Dodnes mi chybí, že nejsem pánem svého času, pen ěz, prost ě všeho. Až od zá ří nastoupím do práce a začnu si vyd ělávat, tak si chci koupit vlastní byt a odst ěhovat se od rodi čů. Po návratu jsem byl hodn ě omezen svou rodinou. Minimáln ě každ ě víkend jsem byl sním doma, zase jsem nesm ělkou řít, pá č stím samoz řejm ě nesouhlasí. Ve Francii jsem kolikrát p řišel na kolej, otev řel jsem si vínko a užíval klídek. Nikdo mi n ě říkal, co má md ělat. A doma u rodi čů jsem zase musel respektovat n ějaký pravidla. Nechci si zase moc st ěžovat, nebylo to tak hrozný, mn ě to v t ědob ě ale docela vadilo. Díky Erasmu a volnosti, jakou jsem zažil, jsem zjistil, že je čas se od rodi čů odst ěhovat. D řív jsem o tom tak nepřemýšlel, nic m ě k tomu netla čilo.“ (Proband č. 17, Francie)

Pobyt na Erasmu nezm ěnil ani vztahy s p řáteli. Studenti hodnotí svá p řátelství pozitivn ě. Myslí si, že se s v ým p řátelím navázal itam, kde je p řed Erasmem opoušt ěli.

Neukázalo se, že by si studenti po Erasmu rozum ěli více slidmi, kte ří mají stejnou nebo podobnou zkušenost se zahrani čním pobytem jako oni. M ěli si n ěm i sice spole čn ě téma k hovoru, mohli sd ělet stejnou či podobnou životn ě zkušenost, rozhodn ě jim však nedávali p řednost p řed s v ým p řátelím, kte ří dlo u hodob ěv zahrani čn ě žili. To, zdá se, n ěk ým rozum ěm či nerozum ěm, ovliv ňovaly sp říše osobnostn ě charakteristiky druh ěho člo v ěka, než stejná zkušenost s dlouhodob ým pobytem v zahrani čn ě.

„No je pravda, že v ětšin ě m ých kamarád ů na Erasmu taky byla, nebo cestujou jin ým zp ůsobem. Tak sním mám velk ý spole čn ý téma k povídání. Spousta m ých kamarád ů ale nikdy dlo u hodob ěv zahrani čn ě nebyla a sním si taky rozum ěm, máme zase jin ý v ěci, kte řý spolu řešíme. A že bych se jako po Erasmu bavil na jedinou jenom slidma, kte řý taky n ěk de byli, tak ne. Já si vybírám slid podle toho, jak se mi líbí, jak mi sedí, jak ý mají vlastn ěosti. Ned ělám mezi nimi rozd ěl podle toho, jestli byli v cizin ě nebo ne.“ (Proband č. 13, Portugalsko)

Nejvíce byly zahrani čním studi jním pobytem ovliv ň ěné partnerské vztahy. N ěkte ří studenti (jednalose osed m proband ů z v ýzkumn ěho vzorku) nebyli v partnersk ěm vztahu a n ě před Erasmem, ani b ěhem n ěj. Potvrdili však, že se velk ěm n ožstv ěm jejich p řátel partnersk ý vztah b ěhem Erasmu nebo po Erasmu rozpadl.

Z cel ěho v ýzkumn ěho vzorku bylo sedm proband ů p řed odjezdem na Erasmus v partnersk ěm vztahu. Čty ři z nich se s v ými partnery z ůstali. Erasmus jejich vztah neovlivnil. Díky pobytu v zahrani čn ě si byli jist ě, že se s v ými partnery cht ějí opravdu b ýt, že jsou jim partn ěři oporou a že jsou ve vztahu spokojen ě.

„Bála jsem se toho, jaký to spíš řítelem po Erasmus bude. Obavy ale byly zbytečné. Nic se mezi náma nezměnilo, rozuměli jsme si stejně jako dříve. Atakymidolo, že nechtěl být s nikým jiným. Na Erasmus jsem potkala spoustu kluků. Člověk se asi neubrání nějakému srovnávání. Díky tomu ale jsem si byla jistá, že nechci být spíš řítelem, že se nemunikdojinej nevyrovná.“ (Probandka č.4, Německo)

Třem studentům, jež odjížděli na Erasmus jako zadaní, se vztah rozpadl (jednomu u ještě během Erasmusu, dvěma bezprostředně po jejich návratu domů). Probandi si ale nemyslí, že by za rozpad vztahu mohl samotný studijní pobyt v zahraničí. Mezi partnery byly problémy ještě před odjezdem na Erasmus. Pobyt v zahraničí poté urychlil rozpad vztahu, který by se nejvíc šel připsat k podobnosti rozpadli bez něj. Studenti totiž měli v zahraničí čas o vztahu přemýšlet, dokázali se na něj podívat s určitým nadhledem a více si tak u vědomovali problémy, které v jejich vztahu ještě před odjezdem byly.

„Ne, samotný Erasmus za to nemohl, spíš rozchod urychlil. Tím, že jsem byla pryč, tak jsem vztah viděla z určitého náhledu a zjistila jsem, že jsem spíš řítelem každému úplně jiný než takovým člověkem nechci být.“ (Probandka č.2, Finsko)

Vzájemné odloučení podpořilo také to, že oba partneři měli více příležitostí potkat jiného partnera. Sedvěma studenty se rozešly jejich přítelkyně, protože s našly jiného přítele. Tito studenti se však domnívají, že pokud by byl vztah bez obtíží, jejich partnerky by neměly potřebu hledat někoho jiného. Ne hledávají tedy příčinu rozchodu v tom, že byli na Erasmusu. Jejich partnerky by se s nimi zřejmě rozešly, i kdyby nikam neodjeli.

„Myslím si, že Erasmus za náš rozchod nemohl. I když si přítelkyně našla někoho jiného právě, když jsem byl na Erasmusu. Tohle je ale riziko, se kterým se dá nějak dále pokračovat. Když odjíždíš do zahraničí, taktem druhýzůstane doma a má víc příležitostí si někoho jiného najít. Erasmus ale není hlavní důvod rozchodu. Hlavní důvod rozchodu byly problémy, který jsme měli a který se táhly už dlouho, dávno před Erasmusem. Vztah nadálkuje ohroženější právě tím, že člověk má víc příležitostí si někoho jiného. No ale nehleď, když si ve vztahu spíš okojená. To proto, že vzdálenost toho, že se s ní nevidíte, zas nehraje takovou roli.“ (Proband č.12, Španělsko)

Někteří studenti si našli partnera (vždy cizince) během Erasmusu. Dvě studentky ukončily svůj vztah ještě před návratem do České republiky. I když to pro ně bylo těžké, dohodly se partnery na tomto řešení, protože věděly, že jim vztah nadálkuje nestabilita, aby byly pro ně máhavadoně investovat. Jeden z studentů udržoval svůj vztah s partnerkou ještě půl roku po Erasmusu. Vzdálenost ale byla izodě důvodem, proč se dohodli na ukončení vztahu (oba chtěli partnera, se kterým se uvidí častěji, kterého budou mít u sebe vždy, když potřebují).

„Já jsem na Erasmus odjížděl jako single. Ve Španělsku jsem se dal dohromady s jednou Italkou, se kterou jsem byla z dlouhého roku. Rozešli jsme se hlavně kvůli vzdálenosti. Vztah nadálkuje byl hodně

těžkej a oba dva jsme už chtěli víc, nestačilo nám vídat se jen jednou za čas.“ (Proband č. 11, Španělsko)

Tabulka č.25: Partnerské vztahy

Partnerský vztah	Četnost
Vztah před Erasmem	7
Vznik vztahu během Erasmu	3
Bez vztahu	7
Stav vztahu po Erasmu	
Trvání vztahu	4
Rozpad vztahu	6

19.4 Pohled na domácí a cizí kulturu. Vnímání domova

19.4.1 Pohled na domácí a cizí kulturu

Studenti začali vlivem dlouhodobého pobytu v zahraničí vnímat svou domácí kulturu jinak. Více si uvědomovali její specifika, to, co je pro ni typické. Většina studentů pohlížela jak na domácí, tak na hostitelskou kulturu realistickým pohledem. Nelze tedy říci, že by po svém zahraničním pobytu jednu či druhou kulturu buď nekriticky přijímali, nebo nekriticky odmítali. Na obou dokázou nalézt jak pozitiva, tak negativa.

„Řekl bych, že si teď víc uvědomuju specifika našeho národa. Ona je to možná banální. Ale všimnul jsem si, že Češi se ve srovnání s Holanďany neumí oblíkat. Fakt jsou kolikrát opravdu nevkusně oblečení, třeba ponožky do sandálů a podobné záležitosti. Tohle v Holandsku nevidíš. Holanďani se oblékají vkusně, hezky se na ně dívá. V Holandsku se třeba na tebe na ulicích ať třeba i na kase v supermarketu lidi usmívají, to se v Čechách nestane. Lidi tady nejsou zas tam moc přátelský. Na druhou stranu lidé se tam sice chovají mile, ale ne tolik upřímně. Chovají se takhle ke každému a spíš než jaký povinnost. Když už se tobě Čech chová mile, většinou to tak opravdu myslí. Přijde mi, že jsme upřímnější.“ (Proband č. 14, Nizozemí)

Někteří ze studentů si díky pobytu na Erasmu uvědomili, jak jsou hrdí na to, že jsou Češi a žijí v České republice. Dříve to bral jako samozřejmost, ale po pobytu v zahraničí, kde měli možnost osobního setkání s cizími kulturami, dokázali charakteristiky své kultury mnohem více ocenit a jsou si jistí tím, že chtějí žít právě v České republice.

„Tyjo, byl jsem mnohem víc hrdý na to, že jsem Čech. Dříve jsem si třeba říkal, že je tady oproti západní Evropě mnohem větší nepořádek, že je tady zkrátka bordel, že se tady krade a podobně věci. Že Češi jsou nepřátelský, že všemu skeptický. A když jsem to porovnával se státy, ve kterých jsem během Erasmu byl - takže hlavně Francie a potom Španělsko, po kterém jsem cestoval - tak musím

říct, že je to naopak. Češi jsou jeden z nej čistotnějších národů. Jsou přátelský a celkově v Čechách bezpečno. Tady se mi jentak nestane, aby někdo obral na ulici neboť všechny doklady. Povšech těchhle zkušenostech jsem si jistě, že bych jinde žít nechtěl. Zlatý Čechy.“ (Proband č.17, Francie)

Našli se ale i studenti, kteří po svém říjedu v ní malí domácí kulturu velmi negativně. Jednalo se o ty studenty, kteří chtěli v hostitelské zemi zůstat a velmi těžce nesli to, že Erasmus končí a oni se musí vrátit domů. V České republice se jim nic nelíbilo, na všem spatřovali nedostatky. Postupem času již ale kníalenebyli tak kritičtí a dokázali najít to, co se jim na jejich domácí kultuře líbí, což oceňují.

„Já jsem po říjedu viděl v Čechách navšem chyby. Přešlo mi tady všechno hrozný, špatný. Bylo to ale asi daný tím, že jsem chtěl ve Francii zůstat. Tomu úpohlada Čechy určitě hodně ovlivnilo aby jsem potom ke všemu hrozně kritičej. Dost mě vyděsil ten první pohled na Čechy, který jsem po příjezdu měl: lidi jdou z fabriky, nesmějou se, dávají si buřtanostojáka. Říkal jsem si, že nikdy nechci takhle skončit, že nechci takhle žít.“ (Proband č.16, Francie)

19.4.2 Vnímání domova

Většina studentů považovala za svůj domov po návratu z Erasmu Českou republiku (a to i přesto, že se byli se životem v hostitelské zemi velmi spokojeni). Pro řadu z nich byl domov stále u rodičů.

„Doma jsem cítila u maminky na Moravě a u prarůtele v Praze. Angličané považují za svůj domov. Jo, je to domov, když tam zrovna bydlíš, ale to je jen takový provizorium. Sice hezký provizorium, spousta věcí jsem tam líbila, ale z domovů rozhodně nepovažuji. Domov mám pořád tady.“ (Probandka č.5, Velká Británie)

Někteří studenti se po návratu cítili doma jak v České republice, tak v zemi, kde studovali. Koběma zemím měli (a stále mají) velmi vztah a dokážou si představit svůj život v obou zemích.

„Po návratu z Erasmu si přijdu domem už tady v Praze a napůl v Madridu, fakt mám takhle napůl u nás a dokážu moct říct, kde víc. Já už vlastně řeknu, že kdybych byl v Madridu každý den, šel bych tam, než jsem tam měl prarůtele, tak jsem do Madridu jezdil vždycky na celý prázdniny, protože jsem tam měl spoustu přátel. Musím říct, že v Madridu jsem opravdu spokojená. Ale doma jsem i tady v Modřanech. No, opravdu u nás u nás.“ (Probandka č.7, Španělsko)

Pouze jeden student vypověděl, že po návratu z Erasmu považoval za svůj domov město, ve kterém byl na Erasmu. Domov byl pro něj spojení s místem, kde se cítí dobře, a to v té době Praha (jeho původní bydliště) nebyla. Bylo to naopak město v zahraničí, kde vrámci Erasmu studoval.

„Popříjezdu z Erasmu jsem měl byt domovem Španělsko-Santiago, protože domov je tam, kde se cítím dobře. A to popříjezdu Prahu nebyla. Praha byla místo, kde jsem dlouho žil, měl jsem rodinu a

přátele, ale nebylo mi tu dobře. Dobře mi v tý době bylo v Santiagu. O to hůř jsem snášel, že tam nemůžu být.“ (Proband č.12, Španělsko)

19.4.3 Budoucí pobyt v zahraničí

Většinu studentů se pobyt v hostitelské zemi líbil natolik, že přemýšlí nad dalším dlouhodobým pobytem v této zemi (např. vrácení doktorandského studia či řadu pracovní nabídek). Mnozí studenti si ale nejsou jisti, zda by v této cizí zemi mohli žít trvale. Některým Česko republiku opustit definitivně, protože ji považují za svůj domov.

Některým studentům se však život v hostitelské zemi líbil natolik, že se rozhodli ji dokončení svého studia v Praze odštěkovat a žít zde trvale.

„Hodně jsem přemýšlel o tom, že pojedou do Norska na doktorát, protože mi jedna vyčující nabídka doktorandského místa. Když tedy nabídka bude stále trvat, asi do toho půjdu. A tak si dokažu představit, že bych se do Norska přesídlila trvale. Myslím si, že díky doktorátu by se mi tam otevřely vrátka. Umím si představit žít i v jiné zemi, ale asi bych spíš volila Norsko, protože se už delší dobu učím norsky a byla by škoda to nevyužít. A ten doktorát je výtečná nabídka. Norsko má taky ve srovnání s Čechami mnohem vyšší životní úroveň a moc se mi líbí tamní systém výuky. Propojují teorii a praxi. To se tak moc neděje. Erasmus mě celkově v cestování hodně ovlivnil a podnítil moje cestovatelské plány, moji cestovatelskou máni. Smyšlenkou života v Norsku teď dožívám, že bych to měla zkusit a doktorát dostat.“ (Probandka č.3, Norsko)

Některé studenty ale jejich země zahraničního pobytu neoslovila a nemají žádný důvod se do ní na delší dobu vracet. Díky zahraničnímu pobytu si uvědomili hlavní pozitivum své domácí kultury a cizí země pro jejich další usobení jinak neláká.

„Nechtěl bych žít v Německu ani nikde jinde v cizině. Na Erasmu jsem si uvědomil, že jsem spokojený tady v Praze. A říkám si, že kdyby šlo o tak odlišný Čechům, jak by to asi muselo vypadat ve státě, který je od nás ještě dál. Mně je prostě dobře tady. Erasmus mě spíš ujistil v tom, že chci žít v Čechách. A je pro mě důležité žít v prostoru, kde je mi dobře. Pak se mi už člověk soustředí na práci, být produktivní.“ (Proband č.9, Německo)

Erasmus také studenty ovlivnil v tom, že přemýšlejí mimo své rodné země, kde absolvoval Erasmus, i nad pobyt v jiné cizí zemi. Čtější totiž ještě vyzkoušet život v jiné cizí kultuře. Někteří si dokážou představit, že by v ní žili natrvalo. Nepřijdou si totiž vázaní na konkrétní místo, mohli by přejít kdekoli na světě. To, že mohou žít kdekoli, si uvědomili právě díky Erasmu, který u nich umocnil touhu cestovat a poznávat novou cizí kulturu.

„Chtěl bych ještě kromě Francie vyzkoušet i jinou zemi. Zaujal jsem se i tím španělským přemýšlením o tom, že bych jela do Španělska, spíše asi pracovní než studijně. Ale láká by mě život v spoustě dalších zemích. Na Erasmu mi došlo, že nejsem nějak vázaná na jedno nebo jaký konkrétní místo. V tomhle jsem

dostp řízpůsobivej,mohlbychžítstnadkdekoliv.Ajestlitob udejentrochumožný,takbychur čitěrád nadelší časdocizinyješt ěodjel.Možnátamužz ůstanu,kdoví?“ (Proband č.16,Francie)

Tabulka č.26:Pohlednadomáciacizíkkulturu.Vnímánídomova.Budoucípobytvzahrani čí

Pohlednadomáciacizíkkulturu	Četnost
Zvýšenév ědoměníspecifikdomácíkkultury	9
Realistickýpohlednadomáciicizíkkulturu	8
Preferencedomácíkkultury	3
Preferencehostitelskékkultury	2
Vnímánídomova	
Domovvdomácíkkultu ře	11
Domovvhostitelskékkultu ře	1
Domovnaoboumístech(vdomácíihostitelské)	5
Budoucípobytvzahrani čí	
DlouhodobýpobytvzemiabsolvováníErasmu	10
TrvalýpobytvzemiabsolvováníErasmu	3
Dlouhodobýpobytvjinéczizím	8
Trvalýpobytvjinéczizím	4
Setrvánívdomácíkkultu ře(bezpreferencedalšíhozahrani čního pobytu)	3

19.5Identita

19.5.1Zm ěnyidentity

Ažnavýjimkystudentipotvrzují,žesepoErasmuj ejichživotzm ěnil.Poabsolvování Erasmu si uv ědomili, že jsou schopni samostatn ě fungovat v cizím prost ředí (kde nikoho neznají,kdenikdo nemluvíjejichmate řskýmjazykem).Díkytéto zkušenosti mnozí studenti začalibrátživotstv ětšímnadhledem,ned ělajísistarostiztoho,cobyjed říveznepokojovalo (např. vy řízování administrativy). Někteří z nich se drží motta: „když jsem zvládnul život vzahrani čí,málocom ědomavyvedezrovnováhy“).MnozísepoErasmucítí sebev ědomější, ato ztoho d ůvodu,žesv ůjpobytvzahrani číúsp ěšnězvládli(zvládlstudiumvcizímjazyce, jednání na ú řadech, samostatné bydlení, navázali nové interperso nální vztahy apod.). Vzhledemkvýše uvedeným skute čnostem setaké řadaz nich cítípo Erasmus samostatn ější, nezávislejší.Jsousedomitoho,žesedokážouosebepostaratbezpomoci druhých.N ěkteří studenti si po Erasmusu p řijdou odvážn ější. Nebojí se pustit do situací, kterých by se d říve obávali(nap ř.odst ěhovatsezapracídojinéhom ěsta,oslovitbudoucíhozam ěstnavateleibez

dostatečných pracovních zkušeností apod.). Větší odvaha opět pramení z toho, že studenti zvládlisvůj zahraniční pobyt, to je pozitivně ovlivnilo a dodalo jim kuráž.

„Po Erasmu jsem samostatnější, sebevědomější, kompetentnější, nezávislejší na druhých, protože jsem zjistila, že jsem schopná fungovat v cizí zemi, a to o sama. To bylo pro mě hodně důležité zjištění.“ (Probandka č.2, Finsko)

„Tak díky Erasmu jsem si uvědomila, že jsem schopná žít v zahraničí, že se o sebe umím postarat. Jasně, že jako Erasmus student to má člověk jednodušší, dostávala jsem peníze, měla jsem status studenta, ale i tak to byla dobrá zkouška. Zjistila jsem, že si umím vyřídít byrokracii, bydlení, a to všechno v cizím jazyce. Tahle zkušenost, že to zvládnu v cizím prostředí, mě teď hodně obhatila a teď už se bydlení v cizí zemi nebojím.“ (Probandka č.6, Itálie)

Někteří studenti se snažili změnit svůj styl života, jež měl před odjezdem na Erasmus, a více ho přizpůsobit stylu života, kterým žil během pobytu v zahraničí a který jim vyhovoval mnohem více než ten předchozí. Snažili se zpomalit životní tempo, kompenzovat povinnosti dostatečným množstvím volného času, ve kterém se věnovali svým zálibám a setkávání se s přáteli. Právě společenský aspekt života se pro ně stal hodně významný a chtěli se svými přáteli trávit více času než před Erasmem. Někteří ze studentů, kteří výrazně změnili svůj životní styl, ale nepřipisují jeho změnu Erasmu. Změna by přinastala i bez něj. Ti studenti již totiž po návratu ze zahraničí nemuseli chodit tak často do školy (měli splněnou většinu atestací), a tak začali více pracovat. Pracovní život se pak přirozeně odlišoval od toho studentského.

„Jo, otom už jsem mluvil. Svůj život jsem změnil: pracuju a nechodím do školy, bydlím na bytě na koleji. To jsou velké změny, ne ale asi tak moc ovlivněný zrovna Erasmem. Tak by to bylo, i kdybych nikam nejel. Jeno zrovna časově vyšlo zrovna na období, kdy jsem se vrátil z Erasmusu. Mě už jsem dodělal všechny předměty a zbejvala jenom diplomka. Mohl jsem proto začít regulérně pracovat. A kdybych už ke svému věku a tomu, jak studium přehluhuju, stejně nedostal. Musel jsem sít a začít shánět podnájem. No a shodou okolností se to všechno takhle sešlo zrovna v době, kdy jsem přijel z Erasmusu.“ (Proband č.13, Portugalsko)

Mnozí studenti také oceňují, že se jim Erasmem otevřely nové možnosti. Uvědomil si, že mohou žít jinak a že se v budoucnu mohou ubírat jiným směrem, než si původně mysleli (např. zvažují, že odjedou do zahraničí pracovat, nebo že se budou absolvovat doktorandské studium).

„Po návratu jsem přemýšlel a stále ještě přemýšlím, co chci vlastně opravdu v životě dělat. Mám v hlavě spoustu otázek. Možná je to daný tím, že jsem na Erasmusu hodně času napřemýšlení, takže jsem začal o své budoucnosti víc přemýšlet. Jestli chci jít na doktorát, jestli chci jít do praxe, jestli se chci oženit atak. Možná je to daný tím, že jsem v 5. ročníku a je sice přirozené, že mě teď napadá, co dál. Díky Erasmu jsem ale začal přemýšlet řebaitom, že bych mohl žít nějaký čas v cizí zemi, nebo že

bychmohl třeba dle doktorátu cizí zemi. Tobym šep ředitel masin napadlo. Otevřely se mi možnosti, jak naložit se svou budoucností, ale na druhou stranu to mě vyvolává větší nejistotu, víc řeším existenční otázky, jakýmsm ěrem vlastně žít.“ (Proband č.14, Nizozemí)

Nelze říct, že by se vlivem Erasmu studenti už změnili jejich žebříček hodnot. Spíše si během zahraničního pobytu uvědomili, jak jsou pro ně některé hodnoty důležité (např. kvalitní interpersonální vztahy, dobré zázemí).

„Žebříček mých hodnot se Erasmusem nezmenil. Víc jsem si tamale uvědomil to, co jsem si myslel už v minulosti. To, jak je pro člověka velmi důležité místo, kde žije. A to hlavně v tom smyslu, že je důležitý život v prostředí, kde se cítíš dobře, jsi obklopen lidmi, se kterými si rozumíš. V Německu jsem tonem šel tak velkým řej jako tady v Praze, a otovíc jsem si uvědomil, že je to opravdu důležité a že bych z Prahy nechtěl odejít.“ (Proband č.9, Německo)

Vlivem Erasmu se také studenti stali tolerantnější, a to především proto, že potkali mnohá díla různých kultur, se kterými si sdíleli jednu domácnost. Snažili se proto s druhými vycházet, nejlépe do konfliktů, akceptovat jejich odlišnosti. Odlišnosti pramenily nejen z odlišného kulturního zázemí (pro jižní národy byl například typická jejich nedochvilnost), ale i z osobnostního nastavení druhých lidí (např. otevřenost, pořádkumilovnost).

„Tak myslím si, že jsem byla dost tolerantní už před Erasmusem. Ale díky Erasmusu jsem si víc. Taktřeba jsem musela nějak vyjít se svou spolubydlicí, která ani pořádně nevěděla, kde leží Česká republika, volila Liguseveru, která je proti migrantům. Tak tohle jsem samaozřejmě nelíbilo. Na druhou stranu to byla milá holka, chovala se ke mně hezky, takže jsem snížila nějakým způsobem vyjít.“ (Probandka č.6, Itálie)

Pouze dva studenti vypověděli, že se vlivem Erasmu jejich život, ani oni sami nezměnili. Šlo o studenty, kteří sice svůj pobyt v zahraničí hodnotí pozitivně, splnil jejich očekávání, už by se ho ale neopakovali adohostitelským zázemím se nevraceli. Vyhovuje jim život v České republice.

„Ne, ne řekl bych, že by se můj život vlivem Erasmu nějak výrazně změnil. Bral jsem Erasmus jako dobrou zkušenost, že je dobré jít, že se to vyplatí vyzkoušet, ale to je asi všechno. Můj život toni jak výrazně nezasáhl.“ (Proband č.9, Německo)

19.5.2 Mezikulturní aspekt identity

Většina studentů má po absolvování Erasmu větší zájem o cizí kultury, mezikulturní prostředí. Řada z nich se začala více zajímat o zemi, kde byl Erasmus (studuje její historii, sleduje současný dění v dané zemi apod.). Díky osvojení si cizího jazyka studenty začali více navazovat kontakty s cizinci (dříve byl pro ně cizí jazyk určitou bariérou, a tak nebylo běžné, aby například dlouze konverzovali s cizinci, kteří se jich v centru Prahy zeptali na cestu). Díky

znalosti cizího jazyka studenti také více čtou cizojazyčnou literaturu či sledují zahraniční filmy v originále. Někteří studenti začali po Erasmusu sami vyhledávat kontakty s cizinci (stali se tutoriálními) či hledají Erasmus studenty – cizince, za což pracovali s imigranty apod.).

„Už v Itálii jsem si uvědomila, že bych chtěla pracovat s cizinci, že mě zajímá téma emigrace. Takže jsem kontaktovala organizace v České republice, který se touto problematikou zabývá a já a začala pracovat v Centru pro integraci cizinců. Dá se říct, že Erasmus pobyt v Itálii mi směřoval moudřejší kariéru.“ (Probandka č.6, Itálie)

Díky studijnímu pobytu v zahraničí se také u velké řady studentů rozvinula interkulturní senzitivita. Jedinci měli příležitost osobního setkání s lidmi z různých koutů světa. Stali se tak citlivější na rozdíly mezi jednotlivými kulturami. Studenti jsou velmi vděční za tuto osobní zkušenost a řada z nich se cítí druhými kulturami a jejich charakteristikami obohacena.

„Takurčitě si teď víc uvědomuju rozdíly mezi kulturami. Je to daný tím, že jsem hodně času trávila s Erasmáky z různých zemí. Nemám rád paušalizování, ale je pravda, že na ně seděly obecné stereotypy typu: ukřičený Španěl, pinktlich Němec. Tohle setkávání se spoustou cizinců bylo super. Kde jinde bych měla příležitost tak krátkodobu na jednom místě potkat lidi z celého světa. Tím, že se snímá vidáš osobně, tak je všechno mnohem intenzivnější, než kdyby ses s nimi jen četl v knížkách. Jedobrá viděť s čtyřmi pohledy na cizince, viděť, jak řeší různé věci, jak jí, jaká je u nich zrovna móda. Hodně mi to dalo.“ (Proband č.14, Nizozemí)

Studenti si také přenesli do domácí kultury některé vzorce kultury hostitelské. Začali například víc dbát na to, jak se oblékají, jak se stolují (vliv Francie), stali se šetrnější k přírodě (vliv Finska), začali brát život více bezstarostně a koukat se na něj nadhledem, byli nedochvilní (vliv Španělska, Portugalska).

„Pěkně jsem po Erasmusu pohodlnější, ještě víc, než jsem byla dřív. Třebas jsem ještě nedopsala diplomku. Když vysloveně nemusím nic dělat, tak to odkládám. Tohle jsem před Erasmusem tolik neměla. Nakazil jsem se portugalskou leností. Portugalci nic neřeší, všechno berou snadno. No ještě jsem se nakazil jejich nedochvilností. Když se v Portugalsku řekne, že oslava začne v 11, tak všichni pět řijdou nejdříve ve 12. Kdyby dorazila na 11., tak je snad i uražení. No ale zkus si tohle tady v Čechách. Párkrát jsem to popřel, že duž Portugalska zkusilapěkně jsem narazil. Nikdo z méh kamarádů není zvyklý čekat. Jinej kraj, jinej mrav. Začal jsem zase chodit včas, protože jinak už by se mnou nikdo nechtěl napivo chodit.“ (Proband č.13, Portugalsko)

19.5.3 Hodnocení studijního pobytu v zahraničí

Většina studentů dokáže to, co se v zahraničí naučila, uplatnit i po svém příjezdu domů. Jedná se hlavně o cizí jazyk, který probandi využívají například v jejich zaměstnání či při

studiu. Studenti dále na Erasmu získali nové informace ze svého oboru, které poté využili během jejich dalšího studia (např. při psaní diplomové práce). Studenti také využívají v každodenním životě některé z osobnostních charakteristik, jež během Erasmu nabyli nebo rozvinuli (např. odvážnost, sebevědomí, samostatnost apod.).

„Tak uplatňuju portugalsčinu. Pracuju na letišti, odbavuju cestující a čas od času mám možnost si popovídat s Portugalci. Taky využívám to, že jsem cizlivější na kulturní rozdíly. V práci mi to třeba pomáhá, když jednáme s cizinci. Vímt třeba, jak se chovají Italové, jak se chovají Irové, jak Němci a pak podle toho se nim užun nějak chovat. Celkově jsem ztratila zábrany jednat s cizinci. Dříve jsem se trochu bála toho, jestli mi budou rozumět, jestli já budu rozumět jim. Dnes už vím, že se snímá vždycky nějak domluvím“ (Proband č. 13, Portugalsko)

Ani jeden student nelituje toho, že Erasmus absolvoval. Při jeho hodnocení převažují pozitiva nad negativy. Studenti nejvíce oceňují možnost poznání cizí kultury, seznámení se s novými lidmi, zdokonalení se v cizím jazyce a získání nových či rozvinutí stávajících osobnostních charakteristik (jak již bylo řečeno, jedná se především o samostatnost, sebevědomí, nezávislost, bezstarostnost, odvalu).

„Tak něčím nuti třeba využívám pro studium a doufám, že to pak nějak využiju v budoucím zaměstnání. Doufám, že to třeba taky v budoucím zaměstnání využiju to, že jsem víc sebevědomá a samostatná, že umím jednat s lidmi z různých kultur. Zatobychbyl ráda.“ (Probandka č. 4, Německo)

Jako negativa svého pobytu studenti vnímají především rozchod se svými partnery. I když jsou si vědomi toho, že samotný Erasmus rozchod nezapříčinil, ale urychlil, stejně ho mají s Erasmem spojení, protože se udál buď ještě během jejich pobytu v zahraničí, nebo bezprostředně po návratu.

„Erasmus mívá vzťah s přítelkyní. Konec vzťahu mám prostě spojenejs Erasmem. Jasné, uvědomuju si, že Erasmus zaten rozchod tak úplně nemohl, ale když se řekne Erasmus, první, co mi vybaví, je rozchod. I když problémy byly už před, rozešli jsme se hnedka, co jsem se vrátil z Erasmusu. Je teda těžký to nějak odělovat. Nechcisi stěžovat. Rozhodně nelituju, že jsem odjel, udělal bych to znovu a určitě bych to každýmudoporučil.“ (Proband č. 15, Itálie)

Jeden ze studentů (Proband č. 10, Španělsko) vnímá jako negativum Erasmu to, že kvůli němu přišel o práci. Odnávratu z Erasmu již tak dobrou práci nemůže najít. Uvědomuje si ale, že z práce odešel dobrovolně, a to právě z toho důvodu, že chtěl odjet na Erasmus. Někteří studenti považují za určitou ztrátu to, že během pobytu v zahraničí nemohli být se svými blízkými (rodinou, partnerem). Na druhou stranu ale v zahraničí poznali nové lidi a zažili takové situace, které by pravděpodobně doma nikdy nezažili. Tyto zážitky jim tak dostatečně kompenzují odloučení od jejich blízkých.

„Erasmus mi vzal to, že jsem nemohl být skamarádami až Čech a nemohl sním podnikat výlety a další společné akce. Ale za semám spoustu zážitků už Portugalska, viděl jsem tam spoustu míst, poznal spoustu zajímavých lidí. Vtomhle si nemůžu stěžovat. ZPortugalska jsem si odvezl hodně zážitků, který bych tady pravděpodobně nikdy nezažil. Kdy se ti poštěstí poobědvat sPortugalcem, Italem a Španělem najednou a přitom příležitostně degustovat jejich výtečné národní pokrmy?“ (Proband č.13, Portugalsko)

Tabulka č.27: Identita. Celkové hodnocení zahraničního studijního pobytu

Změny identity	Četnost
Zvýšení sebevědomí	12
Zvýšení tolerance	12
Samostatnost	11
Nezávislost	8
Odvaha	6
Náhled, bezstarostnost	5
Změna stylu života	5
Otevření nových možností	4
Bez zmatků	2
Mezikulturní aspekt identity	
Využívání cizího jazyka	15
Interkulturní senzitivita	14
Zvýšený zájem o hostitelskou kulturu	10
Přenos kulturních vzorců (z hostitelské do domácí kultury)	9
Záměrné vyhledávání cizinců (tutoring, práce)	2
Pozitiva Erasmu (Co Erasmus dal?)	
Cizí jazyk	15
Nové interpersonální vztahy	12
Osobnostní charakteristiky (samostatnost, nezávislost, zvýšení sebevědomí apod.)	11
Poznání cizí kultury	10
Nové informace z oboru	8
Negativa Erasmu (Co Erasmus vzal?)	
Nemožnost trávení času s blízkými v domácí kultuře	4
Rozpad vztahu	2
Ztráta práce	1

20. Shrnutí hlavních závěrů kvalitatívní studie

1. P řed návratové období

- Studenti p řevážně prožívali lítost a smutek nad tím, že Erasmus kon čí a oni se musí vrátit domů.
- Někteří studenti uvažovali nad prodloužením pobytu či trvalým setrváním v hostitelské zemi.
- Studenti měli od návratu domů realistická očekávání (pozitivní i negativní).
- Studenti se nejvíce obávali návratu do p ůvodního životního stylu (tj. více povinností, méně volného času).
- Rozloučení s hostitelskou zemí a samotným Erasmem (v podob ě rozlu čkových oslav) studentům významným způsobem napomáhalo vyrovnat se s koncem jejich zahrani čního pobytu a p řipravitsenánávrat dom ů.

2. Readaptace

- U většiny studentů byly jejich readapta ční obtíže způsobené návratem do p ůvodního životního stylu (studenti si st ěžovali na velké množství povinností, nedostatek času na sebe, své koní čky, společenský život);
- Až na druhém místě readapta ční obtíže pramenily ze skupiny interpersonálních vztahů (vytvořených v zahrani čí) a hostitelské kultu ře.
- Předchozí zkušenost s pobytem v zahrani čím nem ěla vliv na readapta ční období po Erasmu (z důvodu výrazné odlišnosti p ředchozího zahrani čního pobytu a pobytu na Erasmu).

3. Interpersonální vztahy

- Nejvíce byly Erasmus ovlivněny partnerské vztahy. Pobyt v zahrani čí urychlil jejich rozpad, který však pramenil z dlouhodobých partners kých problém ů.
- Vztahy s rodinou a p řáteli z ůstaly beze zm ěn (pouze u některých studentů způsobovalo počátek společné soužití s rodinou obtíže).
- Studenti si po Erasmu nerozum ěli ve zvýšené mí ě s lidmi se stejnou (či podobnou) zahrani ční zkušeností. Druhé lidi (i po Erasmu) posuzují sp íše podle osobnostních charakteristik než podle zkušenosti s dlouhodobým zahrani čním pobytem (tzn., že své p řátele mají i nadále mezi lidmi, kteří dlouhodobý pobyt v zahrani čí neabsolvovali).

4. Pohled na domácí a cizí kulturu. Vnímání domova

- Studenti si vlivem Erasmu začali více uv ědomovat specifika p řízná pro jejich domácí kulturu. Na domácí i hostitelskou kulturu mají realistický pohled (se všemi pozitivy i negativy).

- Většina studentů po návratu z Erasmu považuje i nadále za svůj domov Českou republiku (tj. svou zemi původu).
- Studenti vlivem Erasmu přemýšlejí o dalším dlouhodobém pobytu v cizí zemi (ať už v zemi jejich Erasmu nebo v jiné cizí zemi). Většina z nich by ale v cizí zemi nechtěla žít trvale.

5. Identita

- Studenti vnímají svůj život po Erasmu jinak. Pobyt v zahraničí změnil i je samotné, a to v pozitivním slova smyslu (stali se sebevědomější, nezávislejší, odvážnější získali určitý životní náhled apod.).
- Identita studentů se stala vlivem pobytu v zahraničí mezikulturní (je obohacena o prvky cizích kultur). Studenti mají (vlivem Erasmu) zvýšený zájem o mezikulturní prostředí (více se zajímají o hostitelskou kulturu, ve větší míře komunikují se cizinci, čtou cizojazyčné texty apod.).
- Studenti hodnotí svůj studijní pobyt v zahraničí převážně pozitivně (přispěl k jejich osobnostnímu a profesnímu růstu, k poznání cizích kultur a k vytvoření nových interpersonálních vztahů).
- Za negativní aspekt Erasmu studenti nejčastěji považují nemožnost být s blízkými v domácí kultuře a rozpad partnerského vztahu.

21. Diskuse

21.1 Interpretace výsledků a diskuse

21.1.1 Kvantitativní studie

V rámci testování **první hypotézy** jsem došla k závěru, **že se muži a ženy neliší v míře zájmu o etnický kulturní šok**. Domnívám se, že to může být z toho důvodu, že odlišnost mezi postavením mužů a žen v české kultuře a v kulturách ostatních zemí Evropské unie (případně dalších zemí Evropského hospodářského prostoru, např. v Norsku) nelze považovat za výrazné. Ženy v České republice mají přibližně stejné možnosti profesního uplatnění a společenského ocenění jako ženy v ostatních evropských zemích. Stejně tak cizí kulturou tedy u nich pravděpodobně nevyvolává dojem toho, že by byly v domácí kultuře nedoceny a měly vyrovnání s muži málo příležitostí k profesní realizaci. Z toho usuzuji, že pro české studentky (absolventky Erasmu) není návrat do domácí kultury tolik zážitek, jako pro ženy pocházející z kultury, ve které jsou velké rozdíly v postavení mužů a žen. Myslím si, že například ženy z muslimské kultury, které absolvují dlouhodobý studijní pobyt v Evropě či ve Spojených státech amerických, mohou po návratu do domova trpět výrazným

zpětným kulturním šokem a mít závažné problémy s readaptací. Je to z toho důvodu, že se v zahraničí setkal s rovnoprávným postavením mužů a žen v společnosti, viděl, jak se žena může realizovat, jaké má možnosti. To poté může způsobovat obtíže při konfrontaci s postavením žen v domácí kultuře, kde vládne patriarchát a kde je žena v mnoha ohledech profesní i v právních srovnání s muži limitována.

Při testování **druhé hypotézy** bylo zjištěno, že se **muži a ženy neliší v délce readaptace**. Domnívám se, že čím vyšší míru zpětného kulturního šoku student po návratu vykazuje, tím delší je poté jeho readaptace v domácí kultuře. Tento předpoklad byl rovněž potvrzen v rámci ověřování validity dotazníku RCS (viz. kapitola 11.8 Validita). Na základě logické úvahy lze tedy předpokládat, že pokud se muži a ženy neliší v míře zpětného kulturního šoku, neliší se ani v délce readaptace v domácí kultuře.

V rámci testování **třetí hypotézy** bylo zjištěno, že **neexistuje vztah mezi věkem studenta a mírou zpětného kulturního šoku**. Myslím si, že je to z toho důvodu, že se věk studentů ve výzkumném vzorku pohybuje v rozmezí od 20 do 30 let (tzn., že nejmladšímu studentovi je 20 let a nejstaršímu je 30 let). Výzkumný vzorek je tedy z hlediska věku značně homogenní. Domnívám se tak, že jedinci v tomto věkovém spektru prožívají návrat do domácí kultury velmi podobně. Větší rozdíly by se zřejmě daly najít při srovnání skupiny jedinců ve věkovém rozmezí 20-30 let s skupinou jedinců ve věkovém rozmezí 30-40 let (a více). Předpokládám, že skupina starších jedinců by se s návratem do domova vyrovnávala lépe než skupina mladších jedinců. Identita starších lidí (jejich názory, postoje, vztahy k chování; obecnějším, čím jsou) je již relativně stabilní. Dá se tedy usuzovat, že starší lidé jsou po bytí v zahraničí či změně prostředí méně než mladší lidé. Mladší jedinci jsou z hlediska rizika rozvoje zpětného kulturního šoku ohroženější skupinou (ve srovnání se staršími lidmi), a to z toho důvodu, že se jejich identita stále ještě vyvíjí a právě zahraniční zkušenost ji může zásadním způsobem formovat a měnit. Změny identity poté mohou pro studenta představovat určitou zátěž. Tato zátěž pramení především z toho, že změnu identity zpravidla nepředpokládá ani student, ani jeho okolí, což vedem k mnoha problémům a obtížím.

Výsledky testování **čtvrté hypotézy** odhalily, že **neexistuje vztah mezi věkem (studenta) a délkou jeho readaptace**. Stejně jako u třetí hypotézy, lze tedy předpokládat, že studenti ve věkovém rozmezí 20-30 let prožívají návrat do domácí kultury velmi podobně a nelze u nich vlivem jejich věku zaznamenat významnější rozdíly v délce readaptace.

Na základě grafu závislosti délky readaptace na věku (graf č. 9) lze pozorovat, že s rostoucím věkem roste i délka readaptace. Tato tendence je však patrná pouze u studentů ve věkovém rozmezí 20-25 let. Studenti mezi 25.-30. rokem naopak vykazují klesající délku

readaptace. Toto zjištění by bylo vhodné podrobit dalšímu zkoumání, které by se zaměřilo na to, proč se právě u starších jedinců délka readaptace snižuje. Výzkum by konkrétně mohl mapovat, zda readaptaci skutečně ovlivňují relativní stabilita identity (jež je u starších jedinců obecně předpokládána), nebo zda svou roli hrají jiné proměnné (osobnostní charakteristiky, předchozí zkušenost se zahraničním pobytem apod.).

Pátá hypotéza byla potvrzena, což znamená, že **existuje vztah mezi délkou pobytu v zahraničí a mírou zpětného kulturního šoku**. Mezi délkou pobytu v zahraničí a mírou zpětného kulturního šoku byla prokázána pozitivní zpětná korelace. Čím déle tedy student v zahraničí pobývá, tím vyšší míru zpětného kulturního šoku po svém návratu domů vykazuje. Delší pobyt v zahraničí totiž vede k tomu, že se student více identifikuje s hostitelskou kulturou (přijímá její vzorce, normy apod.), a to poté při srovnání s domácí kulturou (a jejími kulturními vzorci, normami apod.) může vyvolávat konflikty a zvyšovat míru zpětného kulturního šoku.

Šestá hypotéza byla také potvrzena, z čehož plyne, že **existuje vztah mezi délkou pobytu v zahraničí a délkou readaptace**. Výsledek potvrdil pozitivní korelace mezi délkou pobytu v zahraničí a délkou readaptace. Čím déle tedy student v zahraničí pobývá, tím delší je jeho readaptace v domácí kultuře. Domnívám se, že během zahraničního pobytu dochází u studenta k určitému zakotvení v hostitelské kultuře. Je logické předpokládat, že čím delší je doba zahraničního pobytu, tím hlubší je zakotvení v hostitelské kultuře. Student, který je takto hluboce zakotven, poté potřebuje delší čas k tomu, aby si zvyknul na svou původní domácí kulturu. Tomu lze věstky prodloužení délky jeho readaptace.

21.1.2 Kvalitativní studie

Jak ukázaly rozhovory kvalitativní studie této práce, studenti prožívají konec Erasmu negativně. Je jim líto, že jejich studijní pobyt v zahraničí končí a čekají návrat domů. Toto negativní prožívání ale upřesňuje z nich nepramení z toho, že by museli opustit hostitelskou zemi. Je způsobené tím, že se studenti nechtějí vzdát stylu života, jaký na Erasmusu měli. Oceňovali více volného času, bohatý společenský život. Stím poté také souvisí negativní očekávání a obava spojená s návratem do České republiky. Většina studentů se totiž nechtěla vrátit nikoliv kvůli samotné domácí kultuře, ale kvůli povinnostem, jež je po příjezdu čekaly. Je tedy nezbytné mít na paměti, že je proces návratu silně ovlivněn právě touto skutečností, kulturním aspektem a z druhého místa (studenti nechtějí hlavně opouštět životní styl Erasmu, než životní styl jejich hostitelské země).

U většiny studentů se vyskytly po návratu adaptační obtíže. Ty ale byly opožděně spojeny především s návratem do povinností. O zpětném kulturním šoku lze mluvit jen u některých studentů. Tito studenti skutečně špatně snášeli hlavně kulturní rozdíly (nelíbili se jim například stravovací návyky či přístup krajanů k zákazníkům ve službách). U většiny studentů by se spíše dalo mluvit o „šoku z návratu do původního stylu života (šoku z povinností)“ než o zpětném kulturním šoku. Adaptační obtíže nebyly způsobeny ani zkrácením čekáním. Studenti totiž měli do návratu do domácí kultury realistické očekávání. Dle mého názoru je to proto, že se svými blízkými v domácí kultuře byli po celou dobu jejich zahraničního pobytu v pravidelném kontaktu, a tak v děli o všech případech změnách, které doma nastaly. Pokud se něčeho obávali, bylo to právě úvodní styl života spojený mnoha povinnostmi. Myslíme si, že toto zjištění o podporu je už jen předpoklad, a to, že adaptační obtíže absolventů Erasmu jsou způsobené zejména návratem do povinností. Vliv očekávání (zkráceného, nedostatečného) akultury není úplně tak výrazný, jak by se dalo obecně předpokládat.

Studenti také často mluví, že se jim po návratu stýská po lidech, sektérách i s nERasmusem seznámili, po velkém bohatém společenském životě. Domnívám se však, že tento jev je opět příliš značný pro Erasmus, ne pro samotnou hostitelskou zemi. Na základě vlastní zkušenosti si myslím, že mnoho studentů užijena Erasmus komunitním stylem života (Erasmus studenti tvoří svou vlastní komunitu, která spolu tráví většinu času; mnoho studentů se tak kvůli tomu seznámí s malým množstvím příslušníků hostitelské kultury). Tentokomunitní způsob života (jenž se pojí s velmi intenzivním společenským životem) lze jen obtížně přenášet do domácí kultury (zde je život jedinců zpravidla více individualistický). To poté může vést k obtížím (pocitům osamělosti apod.). Dalším důležitým faktem je to, že studenti absolvují Erasmus v zemích Evropské unie (případně dalších zemí Evropského hospodářského prostoru, například v Norsku). Vzhledem k probíhající globalizaci nejsou rozdíly mezi těmito zeměmi tak značné. Tomu už odpovídá i tomu, že student po návratu domů netrpí tak velkým kulturním šokem, který by byl po jeho návratu z jiných destinací (Asie, Afrika) zřejmě mnohem větší. A to právě z důvodu výraznějších rozdílů mezi kulturami.

Studijním pobytem v zahraničí byly ovlivněny hlavně partnerské vztahy (vztahy s rodinou a přáteli zůstaly téměř beze změn). Zatímco zjištěním užestátto, že jedinci jsou při posuzování kvality vztahů náročnější právě na své partnerské vztahy (ve srovnání se vztahy rodinnými či přátelskými). Mohou být poté citlivější například na problémy a změny (takže například to, co tolerují u svých přátel, by neakceptovali u svého partnera).

Většina studentů považovala návrat z Erasmusu do České republiky (tj. jejich domácí země, země původu). Mnozí z nich sice zvažují další dlouhodobý pobyt

v zahraničí (až už vzemi, kde byli na Erasmu, nebo v jiné cizí zemi). Trvale by tam ale žít nechtěli. Domnívám se, že pobyt na Erasmu neovlivní vnímání domova stejně jako například pobyt v emigraci. Student totiž (na rozdíl od řady emigrantů) neztrácí vdomácí kultuře kořeny, do zahraničí odchází dobrovolně, má jasnou vidinu návratu, je se svými blízkými doma v pravidelném kontaktu. Není proto hostitelskou kulturou ovlivněn v tak velké míře jako právě emigrant, který často pohlíží po návratu z ciziny na svůj domov jinak (Marlinová, 2004).

Během rozhovorů se ukázalo, že se identita studentů vlivem studijního pobytu v zahraničí změnila. Je rozšířena o prvky nové kultury. Studenti tyto změny hodnotí pozitivně, často se cítí novou kulturou obohaceni. Myslím, že jejich identita ale není změněna natolik, aby jim tyto změny přinášely přínávratu do domácí kultury značné obtíže, jak to bývá právě u emigrantů, kteří jsou pobyt v zahraničí zpravidla značně ovlivnění a změnění (a to zvláště již uvedených důvodů: délka a dobrovolnost jejich pobytu, pocity vykořeněnosti, frekvence kontaktu s domácí kulturou apod.). I jejich návrat pak zpravidla bývá mnohem obtížnější. Myslím si také, že velké množství studentů se v úbec nedostane do intenzivního kontaktu s hostitelskou kulturou, a to z toho důvodu, že se drží v komunitě Erasmus studentů. Studenti poté zákonitě nejsou do hostitelské kultury tolik integrováni a ovlivnění jejich kulturním vzorcem. Změny identity nejsou proto tak markantní.

21.2 Limity výzkumu (kvantitativní a kvalitativní studie)

Výzkum mé diplomové práce (tj. kvantitativní a kvalitativní studie) má určitá úskalí a nedostatky, které je nezbytné zmínit. První oblastí, u které je důležité upozornit na její limity, je výzkumný vzorek (kvantitativní i kvalitativní studie). Ten nelze v žádném případě považovat za reprezentativní. K interpretaci výsledků je tedy nutné postupovat opatrně, s vědomím toho, že se vztahují pouze na studenty Filozofické fakulty Univerzity Karlovy, kteří absolvovali studijní program LLP - Erasmus. V žádném případě tedy nelze výsledky výzkumu generalizovat na celou populaci. Ve výzkumném vzorku kvantitativní studie je patrný výrazný nepoměr mužů a žen. Převaha absolventek Erasmu nad absolventy Erasmu však koresponduje s rozložením studentů a studentek Filozofické fakulty Univerzity Karlovy (obecně ve velké míře převažují ženy nad muži).

Další oblastí, kde lze vidět nedostatky, je výzkumná metoda, tj. dotazník RCS, užitá pro kvantitativní studii této práce. Dotazník RCS není standardizovaný, což znamená, že nemá vytvořené normy. Výsledky (konkrétně míru závažného kulturního šoku) studentů Filozofické fakulty Univerzity Karlovy, jež absolvovali Erasmus, tak nelze srovnávat například s

výsledky absolventů Erasmu, kteří studují na jiných fakultách či univerzitách; s výsledky studentů absolvujícími jiný studijní program vzahraní (např. přes mezivládní dohody); s výsledky „nestudentů“, kteří mají zkušenost s dlouhodobým pobytem vzahraní (pracovní pobyty, emigrace); s výsledky lidí různých věkových pásmech než je věkové pásmo výzkumného vzorku (tj. 20 - 30 let) apod. Dotazník RCS také nemá validizační škálu (lži-skóre), která by napomáhala rozpoznat, zda respondenti odpovídají pravdivě. Položky dotazníku jsou také poměrně „přehledné“, a tak zkoumaná osoba může brzy zjistit, co dotazníkem říká, a poté záměrně zkreslovat své odpovědi. Většina položek dotazníku má také negativní konotaci („*Měl/a jsem problémy se spánkem; Často jsem se podceňoval/a; Cítil/a jsem se ve svém životě nesvá každodenních sociálních kontaktech*“ apod.). Respondenti se mohou o to více snažit ve svých odpovědích stylizovat a disimilovat případné readaptační obtíže. Všechny položky dotazníku jsou konstruovány tím způsobem, že odpověď 1 (zcela nesouhlasím) je skórována 1 bodem a odpověď 4 (zcela souhlasím) 4 body, kdy vyšší počet dosažených bodů ukazuje na vyšší míru způsobného kulturního šoku. Respondent tak může mít tendenci volit stejnou odpověď (tj. stejný stupeň na škále) v rámci celého dotazníku, protože si zvykne na to, že pokud zaškrtnem např. 1, vždy to bude s vědomím minimálních readaptačních obtíží.

Přes všechny uvedené nedostatky se domnívám, že lze dotazník RCS využít pro výzkumné účely kvantitativní studie této diplomové práce. Tato studie je u nás (dle dostupných informací) první hlubší sondou v psychologické problematice návratového procesu u studentů, kteří absolvovali zahraniční studijní program LLP - Erasmus. Pro další případný výzkum v této oblasti by ale bylo nutné, aby dotazník RCS prošel revizí. Tabym měla např. zahrnovat vytvoření normy, konstrukci validizační škály (lži-skóre), přeridání maskovacích položek (tj. položek, které se na daný jev/symptom ptají nepřímým, např. „*Po návratu z Erasmu jsem potkal/a mnohá lidí, kteří říkají, že mám problémy se spánkem*“).

Dalším omezením výzkumu diplomové práce je, že pro uskutečnění rozhovorů kvalitativní studie nebyly zajištěny standardizované výzkumné podmínky. Ty byly přizpůsobeny probandům a jejich možnostem. Rozhovory tak probíhaly na různých místech, v různé časové době, aniž jako tazatel jsem například vždy nebyl stejně oblečen. Toto vše určitě mohlo výsledek výzkumu ovlivnit. Myslím si ale, že tento nedostatek byl kompenzován větší autenticitou probandů, jež pravděpodobně přinesla řadu cenných informací (domnívám se, že se probandům snadněji mluvilo o citlivých osobních tématech apod.).

Pro zpracování dat kvalitativní byl zvolen **deskriptivní přístup ke kvalitativní analýze**, jež je založen na předpokladu že: „*procesy utváření, klasifikace a deskripce jsou*

samy o sobě analytickým postupem a hlubší analýza kvalitativní ch dat jdoucí za tyto fáze je příliš spekulativní“ (Miovský, 2006, s. 220).

Velká nevýhoda deskriptivního přístupu alespoň v tomto, že přináší značné omezení a omezení, protože analytické nástroje sebou přináší více možností práce s daty a dovedou z těchto dat získat více validních informací (Miovský, 2006). Další nedostatek kvalitativní studie této práce lze proto spatřovat právě v tomto deskriptivním přístupu. Kvalitativní studie totiž přinesla velké množství informací hned z několika oblastí, které jsou snávratem z Erasmus spojeny (konkrétně přednávrátové období; samotná readaptace a readaptace ní obtíže; interpersonální vztahy; pohled na domácí a cizí kulturu, vnímání domova; identita). Tyto informace jsou však relativně povrchní (popisující, bez hlubších analýz a interpretací). Velké množství informací lze také vnímat jako nepřehledné. Možné riziko nepřehlednosti jsem se snažila eliminovat přehledovými tabulkami, ve kterých jsou znázorněny výsledky kvalitativní studie (a to i četností, s jakou se ve výzkumném vzorku vyskytovaly), a celkovým shrnutím hlavních závěrů kvalitativní studie.

Domnívám se však, že vzhledem k mapujícímu charakteru této kvalitativní studie lze užít deskriptivní přístup i pro uvedení negativ a považovat za dostatečující. Cílem výzkumu totiž bylo zachytit co možná nejširší spektrum psychologických jevů vztahujících se k návratu ze studijního programu LLP - Erasmus (proto bylo cílem zmapovat více oblastí, které snávratem do domácí kultury mohou souviset). To se díky deskriptivnímu přístupu podařilo. Je ale nezbytné, aby zjištěné jevy byly v rámci dalších výzkumů podrobeny hloubkové analýze a kvalitní interpretaci. Myslím si, že by si každá výzkumná oblast kvalitativní studie (tj. přednávrátové období, readaptace a readaptace ní obtíže, interpersonální vztahy, pohled na domácí a cizí kulturu, vnímání domova, identita) za slouhovala být sama o sobě detailně prozkoumána.

Bylo by např. zajímavé zkoumat to, proč jsou pobyt v Erasmusu a častěji ovlivněny partnerské vztahy (Je to skutečně tím, že jsou jedinci na kvalitu partnerských vztahů náročnější?). Předmětem výzkumu by mohla být také otázka, proč vlivem Erasmusu většinou nezmění studentovo vnímání domova, tj. místa, kde se cítí doma (Může za to délka pobytu, skutečnost, že studenti často zůstávají v komunitě dalších Erasmus studentů, a tak tolik neproniknou do hostitelské kultury?).

Další výzkum by se také mohl soustředit na to, jak hostitelská země (kultura) ovlivňuje studentovu readaptaci. Bylo by zajímavé zmapovat, jestli jen návrat z určitých zemí pro studenty snadnější/obtížnější než návrat z jiných zemí a jakých důvodů setomutak děje. V rámci výzkumu této diplomové práce studenti uváděli země, ve které studijní pobyt

absolvovali (v kvantitativní studii p ři vypl ňování základních údaj ů, jež jsou umíst ěny p řed samotným ípoložkamidotazníkuRCS;vkvalitativnístudiiip řizjiš ťováníosobníchúdaj ůp řed samotným rozhovorem). Informace o zemi pobytu však sloužila pouze pro bližší charakterizovánívýzkumného vzorkuadálese sn ěj ížnepracovalo.

Krom ě země pobytu by další výzkum mohl být soust řed ěn na to, které osobnostní charakteristiky ovliv ňují návrat do domácí kultury a sn ěm spojený zp ětný kulturní šok. Osobnostní charakteristiky by mohly být m ěřeny nap ř. NEO osobnostním inventá řem (NEO-PI), který m ěří extraverci, neuroticismus, otev řenost v ůči zkušenosti, p řív ětivost a sv ědomitost (Svoboda, 2005). Výsledky osobnostního dot azníku by se poté daly korelovat s výsledky dotazníku RCS (m ěřícím zp ětný kulturní šok), čímž by se zjistila p řípadná souvislost mezi uvedenými osobnostními charakterist ikami a zp ětným kulturním šokem.

22. Doporu ění plynoucí z kvantitativní a kvalitativní studie

Na základ ě výsledk ů kvantitativní a kvalitativní studie lze vyvodit ná sledující doporu ěení, jež lze aplikovat p řa ěb ěhem návratového tr ěninku p ři navracení se student ů:

- Návratový tr ěnink by m ěl být ur ěen p ředevším student ům, kte ří do zahrani ěí vycestovali na celý akademický rok (p řed studenty, jejichž pobyt byl pouze jednosemestrální (d ělka pobytu totiž pozitivn ě koreluje sm ěrou zp ětného kulturního šoku).
- Zv ýšená p ě ě a pozornost by m ěla být v ěnována student ům, kterým se b ěhem jejich zahraničního pobytu nebo krátce po n ěm rozpadl partnerský vztah (ti jsou rozvojem readaptačních obt ěží v ěce ohroženi).
- B ěhem návratového tr ěninku by mohla být student ům p ředstavena technika time - managementu, která by jim poté mohla být nápomocná k efektivnímu zvládání jejich povinností (jež p ři navracení p ředstavují velk ý stresor).
- Studenti by také m ěli být informováni o r ůzných možnostech psychohygieny (aby v ěděli, jak mohou p ě ěovat os ěduševní zdraví, jak dodržovat správnou ť ivotosprávu, jak se vyrovnávat se stresem apod.).
- Studenti by m ěli být seznámeni s r ůznými druhy konflikt ů (vn ější, vnit řní), s prevencí jejich výskytu a množností m izvládání (nap ř. kompromis). Lze t ěm p ředevším p řípadným obt ěžím vyv ěra ějícím z soužití s rod ěí vespole ěné domácnosti.
- Student ům, kte ří se po návratu ze zahrani ěí cítí zmateni, nemají smysl, nejsou si jistí sv ým dalším sm ěřováním, by mohla být administrován Logo test (Lukas ová, 1992),

který by jim mohl napomoci k uvědomění si toho, co je pro ně v životě smysluplné a jakým směrem by se tedy mohli dále ubírat.

- Během návratového tréninku by měli být posilovány především to, co během Erasmu studenti získali (cizí jazyk, větší sebevědomí, nezávislost, samostatnost apod.). Studenti by například mohli být seznámeni s tím, kde všude mohou své nové kompetence využít (například při studiu cizojazyčných textů pro jejich diplomové práce, při ucházení se o zaměstnání, v každodenních interpersonálních interakcích apod.).
- Účast na návratovém tréninku by měla být nepovinná, tzn., že každý student by měl mít možnost vlastního rozhodnutí, zda se chce tréninku zúčastnit (domnívám se, že to může zvýšit motivaci k účasti, protože student není nucen dělat to, co ho protisvědí).
- Za realizaci návratového tréninku by měla být zodpovědná Filozofická fakulta Univerzity Karlovy (jak už bylo řečeno v Teoretické části této práce, kapitola 8.1 Návrh návratového tréninku), a to konkrétně Zahraniční oddělení Filozofické fakulty Univerzity Karlovy ve spolupráci s Katedrou psychologie této fakulty.
- Tato oddělení by se také mohla podílet na vytvoření informačního bulletinu, kde by byly podány základní informace o jevech spojených s návratem z dlouhodobého pobytu v zahraničí (například o rozvoji způsobného kulturního šoku), nabídnuta účast na návratovém tréninku a možnost psychologického poradenství v případě rozvinutí adaptačních obtíží.
- Toto psychologické poradenství by mohla nabízet Psychologická poradna pro vysokoškoláky při Katedře psychologie Filozofické fakulty Univerzity Karlovy (jak již bylo také uvedeno v kapitole 8.1 Návrh návratového tréninku).

IV. ZÁVĚR

V teoretické části této diplomové práce byly představeny psychologické aspekty, které se pojí s dlouhodobým studijním pobytem v zahraničí (konkrétně u vysokoškolských studentů, kteří absolvovali studijní program LLP - Erasmus). Bylo pojednáno o kulturních rozdílech, kulturní identitě, vnímání domova, psychologické problematice adaptace v cizí kultuře. Podrobně bylo rozpracováno téma návratu do domácí kultury. Návrat do domácí kultury je zde představen jako fenomén, který se skládá z afektivních, kognitivních a behaviorálních procesů. Práce se soustředila zejména na způsobný kulturní šok, adaptační strategie, faktory ovlivňující adaptaci a dopad zahraničního pobytu na studenta. Součástí teoretické části je i návrh návratového tréninku, který se ukazuje jako klíčový pro úspěšnou adaptaci.

Empirická část zkoumala psychologickou problematiku návratu do domácí kultury u studentů Filozofické fakulty Univerzity Karlovy, kteří v akademickém roce 2007/2008 absolvovali studijní program LLP - Erasmus. V rámci **kvantitativní studie** bylo mapováno, jaké proměnné ovlivňují míru způsobného kulturního šoku. Neprokázala se souvislost mezi jedincovým pohlavím, věkem a mírou způsobného kulturního šoku ani délkou adaptace jedince do domácí kultury. **Výzkum však potvrdil to, že je to právě délka zahraničního pobytu, která pozitivně koreluje jak s mírou adaptačních obtíží, tak s délkou adaptace do domácí kultury.** Myslím si však, že toto zjištění (vliv délky pobytu v zahraničí) se dalo na základě logické úvahy očekávat.

Kvalitativní studie se zabývala nejen problematikou způsobného kulturního šoku, ale i dalších jevů, které se během návratu z dlouhodobého pobytu v zahraničí u studentů vyskytují. Studie odhalila, že pro studenty je důležité již samo přednávratové období, kdy rekapitulují svůj zahraniční pobyt, přemýšlejí nad návratem do domácí kultury, odkterého mají pozitivní negativní očekávání. Ukázalo se, že studenti - vedle nově vytvořených interpersonálních vztahů a samotné hostitelské země - neradi opouštějí především životní styl, který během svého zahraničního pobytu měli. Představoval pro ně totiž méně povinností, více volného času, bohatší společenský život (ve srovnání s životním stylem, který měli v jejich domácí kultuře před jedním Erasmusem). Je to právě návrat do povinností, málo volného času, což působí jako adaptační obtíže nejvíce studentům z výzkumného vzorku.

Adaptační obtíže u absolventů Erasmusu tedy způsobené především změnou životního stylu a ne změnou kultur. Kulturní aspekt psychologické problematiky návratového procesu je až druhořadý. Adaptační obtíže nejsou ani důsledkem zesíleného očekávání od návratu do domácí kultury (studenti jsou si vědomi toho, že

případné readaptační obtíže mohou být důsledkem změny životního stylu) . Dle mého názoru jsou tyto výsledky nejduležitějšími zjištěními výzkumu této diplomové práce.

Výzkum dále odhalil, že díky studijnímu pobytu v zahraničí se studenti stali samostatnější, sebevědomější, nezávislejší na svém okolí. Pobyt v zahraničí jim napomohl k samostatnosti v době, kdy se jedinci separují od své primární rodiny. Studenti se zdokonalili v cizím jazyce, získali nové informace ze svého studijního oboru. Jejich identita byla obohacena o prvky cizích kultur, stali se citlivější na kulturní rozdíly. Myslím si (a ve velké míře jsem bezesporu ovlivněna právě svou osobní zkušeností s Erasmem), že studijní program LLP-Erasmus lze celkově hodnotit jako výbornou životní zkušenost, která studenty obohatila v mnoha směrech a celkově přispěla k jejich rozvoji, a to nejen profesnímu, ale i osobnostnímu. Vzhledem k výše uvedeným skutečnostem se proto domnívám, že by studijní pobyty v zahraničí měly být co nejvíce podporovány a co nejvíce množství studentů by mělo být umožněno je absolvovat. O navracející se studenty by také mělo být náležitě pečováno, a to z toho důvodu, aby případné readaptační obtíže nepřehlušily pozitivní aspekty pobytu. Řešením by mohl být právě návratový trénink, který by pro své studenty pořádala každá domovská univerzita. Návratový trénink může být prevencí toho, aby si absolvent Erasmu neřekl: „Do ciziny? Už nikdy více.“ A hodnocení jednoho z absolventů Erasmu svědčí o tom, že by to opravdu bylo velká škoda.

„Poznal jsem své lidi. Poznal jsem, že dá žít jinak, že lidi žijí různě, to bych tady nikdy nezískal. Tak jsem poznal Francii. Byl to rok, který mi hrozil, že moc dal, je to nezapomenutelná zkušenost.“
(Proband č.16, Francie)

V. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

- ADLER, N.J. 1981. Re-entry: Managing cross-cultural transition. *Group & Organization Studies*, 1981, vol. 6, no. 3, pp. 341-356.
- ALFÖDY, Š. 2004. *Psychologická problematika domova u českých exulantů*. Praha: Univerzita Karlova. Katedra psychologie, 2004. 157 s. Vedoucí diplomové práce: Olga Marlinová.
- ARTHUR, N. 2001. Using critical incidents to investigate cross-cultural transitions. *International Journal of Intercultural Relations*, vol. 25, no. 1, pp. 41-53.
- ARTHUR, N. 2003. Preparing students for the re-entry transition. *Canadian Journal of Transition*, 2003, vol. 37, no. 3, pp. 173-185.
- BAČOVÁ, V. 2008. Identita v sociální psychologii. In VÝROST, J., SLAMĚNÍK, I. (eds.) *Sociální psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada, 2008. S. 109-126. ISBN 978-80-247-1428-8.
- BENNETT, M.J. 1993. Towards ethnorelativism: A developmental model of intercultural sensitivity. In PAIGE, R.M. (ed.) *Education for the intercultural experience*. 2nd edit. Yarmouth, ME: Intercultural Press. 1993. pp. 21-71. ISBN 1-8778-6425-0. citováno podle BENNETT, J.M., BENNETT, M.J. 2004. Developing intercultural sensitivity: An integrative approach to global and domestic diversity. In LANDIS, D., BENNETT J.M., BENNETT M.J. (eds.) *Handbook of intercultural training*. 3rd edit. London: SAGE Publications, 2004. pp. 147-163. ISBN 0-7619-2332-2.
- BERRY, J.W. 2004. Fundamental psychological processes in intercultural relations. In LANDIS, D., BENNETT J.M., BENNETT M.J. (eds.) *Handbook of intercultural training*. 3rd edit. London: SAGE Publications, 2004. pp. 166-184. ISBN 0-7619-2332-2.
- BERRY, J.W., POORTINGA, Y.H., SEGALL, M.H., DASEN, P.R. 2002. *Cross-cultural psychology: Research and application*. 2nd edit. Cambridge: Cambridge University Press, 2002. 610p. ISBN 0-5216-4617-0.
- BERRY, J.W. 1997. Immigration, acculturation and adaptation. *Applied Psychology: An International Review*, 1997, vol. 46, no. 1, pp. 5-68.
- BOWLBY, J. 1988. *A secure base: Parent - child attachment and healthy human development*. 1st edit. New York: Basic Books, 1988. 205 p. ISBN 0-4650-7598-3.
- BOWLBY, J. 1992. L'avènement de la psychiatrie développementale. *Devenir*, 1992, vol. 4, no. 4. citováno podle ŠULOVÁ, L. 2004. *Raný psychologický vývoj dítěte*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2004. 247 s. ISBN 80-246-0877-4.
- BRABANT, S., PALMER, C.E., GRAMLING R. 1990. Returning home: An empirical investigation of cross-cultural reentry. *International Journal of Intercultural Relations*, 1990, vol. 14, no. 4, pp. 387-404.

- BURGOON, J.K., WALTHER J.B. 1990. Nonverbal expectations and the evaluative consequences of violations. *Human Communication Research*, 1990, vol. 17, pp. 232-265.
- CUSHNER, K., KARIM, A.U. 2004. Study abroad at the university level. In LANDIS, D., BENNETT J.M., BENNETT M.J. (eds.) *Handbook of intercultural training*. 3rd edit. London: SAGE Publications, 2004. pp. 289-308. ISBN 0-7619-2332-2.
- DIAMANT, J. 1995. *Psychologické problémy emigrace*. 1. vyd. Olomouc: Maticе cyrilometodějská. 1995. 208s.
- DOKULILOVÁ, D. 2006. *Psychologická problematika zahraničního studijního pobytu: Subjektivní prožívání vlivu pobytu v zahraničí u studentů programu Erasmus*. Praha: Univerzita Karlova. Katedra psychologie, 2006. 103 s. Vedoucí diplomové práce: Monika Morgensternová.
- FERJENČÍK, J. 2000. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: Jak zkoumat lidskou duši*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. 339s. ISBN 80-71783-67-6.
- FRAY, J.S. 1988. An exploratory study of the culture shock experience of missionary children homecomers. Doctoral Dissertation. University of Tennessee. citováno podle TOHYAMA, N. 2008.
- FURNHAM, A. 2005. *Psychology of behaviour at work. The individual in the organization*. 2nd edit. New York: Psychology Press, 2005. 821 p. ISBN 1-84169-504-1.
- FURNHAM, A. 1997. Culture shock, homesickness and adaptation to a foreign culture. In VINGERHOETS, J.J.M., VAN TILBURG, M.A.L. (eds.) *Psychological aspects of geographical moves: Homesickness and acculturation stress*. 1st edit. Tilburg: Tilburg University Press, 1997. pp. 17-35. ISBN 90-361-9597-7.
- HANNIGAN, T.P. 1997. Homesickness and acculturation stress in the international student. In VINGERHOETS, J.J.M., VAN TILBURG, M.A.L. (eds.) *Psychological aspects of geographical moves: Homesickness and acculturation stress*. 1st edit. Tilburg: Tilburg University Press, 1997. pp. 71-81. ISBN 90-361-9597-7.
- GAW, K.F. 2000. Reverse culture shock in students returning from overseas. *International Journal of Intercultural Relations*, 2000, vol. 19, no. 1, pp. 83-104.
- GULLAHORN, J.T., GULLAHORN, J.E. 1963. An extension of the U-curve hypothesis. *Journal of Social Science*, 1963, vol. 19, no. 3, pp. 33-47 citováno podle MARTIN, J.N., HARRELL, T. 2004.
- HENDL, J. 2004. *Přehled statistických metod zpracování dat: Analýza a metaanalýza dat*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 584s., ISBN 80-7178-820-1.
- HENDL, J. 1997. *Úvod do kvalitativního výzkumu*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1997. 243s., ISBN 80-7184-549-3.
- HUČÍN, J. 2003. Domov jako zrcadlo vlastního já. *Psychologie dnes*, 2003, ro. č. 9, č. 4, S. 9-11.

- CHRISTOFI, V., THOMPSON, CH.L. 2007. You cannot go home again: a phenomenological investigation of returning to the sojourn country after studying abroad. *Journal of Counseling & Development*, 2007, vol. 85, no. 1, pp. 53-63.
- KIM, Y. Y. 2004. Long-term cross-cultural adaptation . Training implications of an integrative theory In LANDIS, D., BENNETT J. M., BENNETT J. M. (eds.) *Handbook of intercultural training*. 3rd edit. London: SAGE Publications, 2004. pp. 337-362. ISBN 0-7619-2332-2.
- KIM, Y. Y. 2001. *Becoming intercultural: An integrative theory of communication and cross-cultural adaptation* . 1st edit. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, 2001. 336p. ISBN 0-8039-4488-8.
- LUKASOVÁ, E. 1992. *LOGO-TEST : Zkouška k řešení "prožívané smysluplnosti" a "existenciální frustrace"* . 1. vyd. Chrudim: Mach, 1992. 18s.
- MARLINOVÁ, O. 2004. Návrat zemigrace není bezbolestný. *Psychologie dnes* , 2004, ro. č. 10, č. 1, S. 16-17.
- MARLINOVÁ, O. 1998. Psychologické problémy mezikulturní adaptace: Reflexe vlastní zkušenosti In GILLERNOVÁ, I., MARTIN, V. (ed.) 2001. *Psychologické problémy člověka v mezinárodním prostředí*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2001. S. 107-115. ISBN 80-246-0299-7.
- MARTIN, J. N., HARRELL T. 2004. Intercultural reentry of students and professionals. Theory and Practice In LANDIS, D., BENNETT J. M., BENNETT J. M. (eds.) *Handbook of intercultural training*. 3rd edit. London: SAGE Publications, 2004. pp. 309-316. ISBN 0-7619-2332-2.
- MARTIN, J. N. 1986. Communication in the intercultural reentry: Student sojourners' perceptions of change in reentry relationship. *International Journal of Intercultural Relations*, 1986, vol. 10, no. 1, pp. 1-22.
- MARTIN, J. N. 1984. The intercultural re-entry: Conceptualization and directions for future research. *International Journal of Intercultural Relations* , 1984, vol. 8, no. 2, pp. 115-134.
- *Mezinárodní klasifikace nemocí - 10. revize : Duševní poruchy a poruchy chování. Popisy klinických příznaků a diagnostická vodítka*. 2. vyd. Praha: PCP, 2000. 306s. ISBN 80-85121-44-1.
- MIOVSKÝ, M. 2006. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu* . 1. vyd. Praha: Grada, 2006. 332s. ISBN 80-247-1362-4.
- MORAN, R. T., HARRIS, P. R., MORAN, S. V. 2007. *Managing cultural differences: Global leadership strategies for the 21st century* . 7th edit. Oxford: Butterworth - Heinemann, 2007. 732p. ISBN 0-7506-8247-7.
- MORGENSTERNOVÁ, M., ŠULOVÁ, L. a kol. 2007. *Interkulturní psychologie: Rozvoj interkulturní senzitivity* . 1. vyd. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2007. 218s. ISBN 978-80-246-1361-1.

- MURPHY, R.F. 1998. *Úvod do kulturní a sociální antropologie* . 3. vyd. Praha: SLON,1998.267s.ISBN80-85850-53-2.
- NAKONEČNÝ, M. 1998. *Základy psychologie* . 1. vyd. Praha: Academia, 1998. 590 s. ISBN80-200-0689-3.
- OBERG, K. 1960. Cultural Shock: Adjustment to new cultural environments. *Practical Anthropology* ,vol.7,pp.177-182.
- PIAGET, J. 1985. *The equilibration of cognitive structures: The central problem of intellectual development* . 2nd edit. Chicago: University of Chicago Press. 160 p. ISBN0-2266-6781-2. citováno podle CHRISTOFI, V., THOMPSON, CH. L. 2007.
- PRŮCHA, J. 2004. *Interkulturní psychologie: Sociopsychologické zkoumání kultur, etnik, ras a národů* . 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 199 s. ISBN80-7178-885-6.
- REITEROVÁ, E. 2003. *Základy statistiky pro studenty psychologie* . 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2003, 91 s. ISBN80-244-0654-3.
- ROGERS, J., WARD, C. 1993. Expectations - experience discrepancies and psychological adjustment during cross cultural reentry. *International Journal of Intercultural Relations* ,1993,vol.17,no.2,pp.185-196.
- ŘÍČAN, P. 1980. *Úvod do psychometrie* . 1. vyd. Bratislava: Psychodiagnostické a didaktické testy, 1980. 191 s.
- SMITH, S. L. 1998. Identity and intercultural communication competence in reentry. In MARTIN, J. N., NAKAYAMA, T. K., FLORES, L. A. (eds.) *Readings in cultural contexts*. 1st edit. Belmont, CA: Mayfield, 1998. pp. 304-314. ISBN07-6740-061-5.
- SVOBODA, M. 2005. *Psychologická diagnostika dospělých*. 3. vyd. Praha: Portál. 2005. 342 s. ISBN80-7367-050-X.
- SWAGLER, M. A., JOME, L. M. 2005. The effects of personality and acculturation on the adjustment of North American sojourners in Taiwan. *Journal of Counseling Psychology*, 2005, vol. 52, no. 4, pp. 527-536.
- ŠÍPEK, J. 2001. *Úvod do geopsychologie: Svět a putování v něm v kontextu současné doby*. 1. vyd. Praha: ISV nakladatelství, 2001. 163 s. ISBN80-85866-70-6.
- THOMAS, K., HARRELL, T. 1994. Counseling student sojourners: Revisiting the U-curve of adjustment. In ALTHEN, G. (eds.) *Learning across cultures*. 2nd edit. Washington, DC: National Association for Foreign Student Affairs, 1994. pp. 89 - 108. ISBN09-1220-767-1.
- URBÁNEK, T. 2002. *Základy psychometriky*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2002. 153 s., ISBN80-210-2797-5.
- WARD, C., BOCHNER, S., FURNHAM, A. 2001. *The psychology of culture shock*. 2nd edit. Philadelphia, PA: Taylor & Francis. 384 p. ISBN04-1516-234-3.

Elektronické zdroje

- LABRACK, B. Top ten challenges of reentry [online]. Stockton (California): School of International Studies at the University of the Pacific, 1993 [cit. 2009-06-01]. Dostupný z WWW: <http://www.pacific.edu/sis/culture/>
- Národní agentura pro evropské vzdělávací programy : Erasmus-20 let Erasmus [online]. Praha: NAEP, 2009 [cit. 2009-05-31]. Dostupný z WWW: <http://www.naep.cz/index.php?a=view-proj>.
- Univerzita Karlova v Praze : Oddělení pro evropské programy-Evropská kancelář [online]. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2009 [cit. 2009-05-31]. Dostupný z WWW: <http://www.cuni.cz/UK-229.html>.
- TOHYAMA, N. Reverse culture shock and romantic relationships in college students reentering after study abroad [online]. Ohio: Bowling Green State University, Graduate College, 2008. 88p. Advisor of Master Thesis Michael Coomes. Dostupný z WWW: http://209.85.129.132/search?q=cache:krv8F2niyNcJ:www.ohiolink.edu/etd/send-pdf.cgi/Tohyama%2520Natsuko.pdf%3Facc_num%3Dbgsu1206387236+tohyama+2008+reverse+culture+shock&cd=1&hl=cs&ct=clnk&gl=cz.

VI.P ŘÍLOHY

Příloha č.1:P úvodní podobada otazníku RCS(p ředprovedenou pilotáží)

RCS

Pohlaví:

Věk:

Země pobytu:

Délka pobytu(od-do):

Následující výroky (položky) reprezentují zážitky a pocity, které jsou běžné u lidí, jež se vrátili z dlouhodobého pobytu v zahraničí. Ohodnoťte každý výrok na škále 1-4 (1 - naprosto nesouhlasí, 2 - spíše nesouhlasí, 3 - spíše souhlasí, 4 - naprosto souhlasí) podle toho, jak moc charakterizuje období, kdy jste se vrátili ze studijního pobytu LLP-Erasmus, tj. jak moc vystihuje Vaše „**ponávratové období**“.

1. Měl/a jsem mnohovýhradk českým kulturním zvykům. 1234
2. Často jsem si týskal o místě, kde jsem v zahraničí studoval/a. 1234
3. Trpěl/a jsem nespavostí. 1234
4. Lidé, které jsem během pobytu v zahraničí potkal/a, mi velice pomáhali. 1234
5. Často jsem si připadal/a sám/a. 1234
6. Moc jsem si nerozuměl/as lidmi, kteří neměli zkušenost s pobytem v zahraničí. 1234
7. Druzí mi říkali, že jsem se změnil/a. 1234
8. Bylo pro mě problematické plnit povinnosti každodenního života. 1234
9. Nemohl/jsem si zvyknout na domácí životní tempo. 1 234
10. Neustále jsem srovnával/a domácí zemi s azemi, kde jsem v zahraničí pobýval/a. 12 34
11. Měl/a jsem obavu z toho, že můj družine budou přejímat. 1234
12. Často jsem se podceňoval/a. 1234
13. Málokdo chtěl slyšet o mých zážitcích z zahraničí. 1234
14. Vztahy s mými blízkými se změnily. 1234
15. Často jsem se nudil/a (často jsem byl/a nudný/á). 1234
16. Zažíval/a jsem pocity nepatřičnosti. 1234

17. Byl/ajsemnaštváný/á,žejsemmusel/azazahrani číodjet. 1234
18. On ěkterěsvěblízkějsemp řišel/přišla,nepoda řilosená 1234
navázattam,kdejsmeskon čili.
19. Cítil/ajsemsenesv ůj/nesvávkaždodenníchsociálníchkontaktech. 1 234
20. Změnilsem ůjžeb říčekhodnot. 1234
21. Častojsembyl/abezzjevnép řičinypodrážd ěný/á. 1234
22. Někdymip řipadalo,jakokdybychvzahrani čív ůbecnebyl/a. 1234
23. Byloprom ěobtížnévyužitnovýchznalostí(dovedností), 1 234
kteréjsemvcizin ěžískal/a.
24. Mnohokrátjsemsip řál/a,abyhmístopobytuvzahrani čínikdyneopustil/a.1234
25. Zdálosemi,žen ěcovmémživot ěskon čilo,anižbychv ěděl/a, 1234
cobudedál.
26. Obával/ajsemsetoho,žeztratímkontaktsp řáteli, 1234
sekteřymijsemsevzahrani číseznámil/a.
27. Nelíbilsemi ěeskýživotnístyl. 1234
28. Nebyl/ajsemsijistý/ávtom,coodem ědruzío ěekávají. 1234
29. Viděl/ajsemdomovkritickýmao čima. 1234
30. Častojsemm ěl/asklí ěenounáladu. 1234

Odpovězte prosím na následující otázku :

Jak dlouho po návratu z Erasmusu trvalo Vaše „aklimat izační období“?.....

RCS

Pohlaví:

Věk:

Země pobytu:

Délka pobytu(od-do):

Následující výroky (položky) reprezentují zážitky a pocity, které jsou běžné u lidí, jež se vrátili z dlouhodobého pobytu v zahraničí. Ohodnoťte každý výrok na škále 1-4 (1 - naprosto nesouhlasí, 2 - spíše nesouhlasí, 3 - spíše souhlasí, 4 - naprosto souhlasí) podle toho, jak moc charakterizuje období, kdy jste se vrátili z studijního pobytu LLP-Erasmus, tj. jak moc vystihuje Vaše „**ponávratové“ období**“.

1. Svůj život jsem po Erasmu prožíval/a jinak. 12 34
2. Často jsem si týskal o místo, kde jsem v zahraničí studoval/a. 1234
3. Měl/a jsem problémy se spánkem. 1234
4. Lidé, které jsem během pobytu v zahraničí potkal/a, mi velice pomohli. 1234
5. Často jsem si připadal/a sám/a. 1234
6. Moc jsem si nerozuměl/a s lidmi, kteří jsem tam byli 1234
zkušenost pobytu v zahraničí.
7. Druzími říkali, že jsem se změnil/a. 1234
8. Bylo pro mě problematické plnit povinnost každodenního života. 1234
9. Nemohl/jsem si zvyknout na domácí životní tempo. 1 234
10. Neustále jsem srovnával/a domácí zemi 12 34
s zemí, kde jsem v zahraničí pobýval/a.
11. Měl/a jsem obavy z toho, že mi druzí nebudou rozumět. 1234
12. Často jsem se podceňoval/a. 1234
13. Málokdo chtěl slyšet o mých zážitcích z zahraničí. 1234
14. Vztahy s mými blízkými se změnily. 1234
15. Často jsem se nudil/a (často jsem byl/a znekliděn/á). 1234
16. Nevěděl/a jsem, kam vlastně patřím (kde jsem půjdou). 1234
17. Byl/a jsem naštvaný/á, že jsem musel/a zůstat v zahraničí. 1234
18. Oni, kteří se blízkému přišli, nepodařilo se nám 1234

navázattam,kdejsmeskon čili.

19. Cítil/ajsemsenesv ůj/nesvávkáždodenníchsociálníchkontaktech. 1 234
20. Změnilsem ůjžeb říčekhodnot. 1234
21. Častojsembyl/abezzjevnép říčinypodrážd ěný/á. 1234
22. Někdymip řipadalo,jakokdybychvzahrani čív ůbecnebyl/a. 1234
23. Byloprom ěobtížnévyužitnovýchznalostí(dovedností), 1 234
kteréjsemvcizin ězískal/a.
24. Mnohokrátjsemsip řál/a,abychmístopobytuvzahrani čínikdyneopustil/a.1234
25. Zdálosemi,žen ěcovmémživot ěskon čilo,anižbychv ěděl/a, 1234
cobudedál.
26. Obával/ajsemsetoho,žeztratímkontaktsp řáteli, 1234
sektérymijsemsevzahrani číseznámil/a.
27. Nelíbilsemi českýživotnístyl. 1234
28. Nebyl/ajsemsijistý/ávtom,coodem ědruzío čekávají. 1234
29. Viděl/ajsemdomovkritickýmao číma. 1234
30. Častojsemm ěl/asklí čenounáladu. 1234

Odpovězteprosímnanásledujícíotázku :

JakdlouhoponávratuzErasmutrvaloVaše,,aklimat izačníoobdobí“?.....

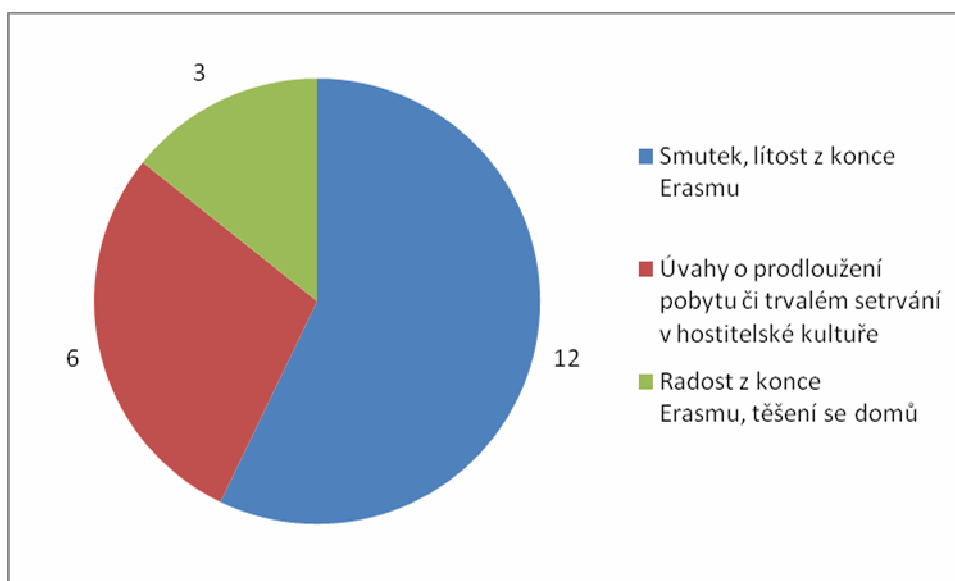
Příloha č.3:Tabulka rozložení hrubých skóre u dotazníku RCS

HS	Frekvence	%	Kumulativní%
36	1	1	1
37	2	1,9	2,9
38	1	1	3,9
41	3	2,9	6,8
43	1	1	7,8
44	4	3,9	11,7
45	2	1,9	13,6
46	1	1	14,6
47	2	1,9	16,5
48	3	2,9	19,4
49	1	1	20,4
50	2	1,9	22,3
51	4	3,9	26,2
52	4	3,9	30,1
53	4	3,9	34
54	2	1,9	35,9
55	1	1	36,9
56	3	2,9	39,8
57	2	1,9	41,7
59	1	1	42,7
60	6	5,8	48,5
61	1	1	49,5
62	2	1,9	51,5
63	4	3,9	55,3
64	2	1,9	57,3
65	3	2,9	60,2
68	2	1,9	62,1
69	1	1	63,1
70	3	2,9	66
71	3	2,9	68,9
72	3	2,9	71,8
73	2	1,9	73,8
74	1	1	74,8
75	1	1	75,7
76	4	3,9	79,6
77	1	1	80,6
78	1	1	81,6
79	1	1	82,5
80	1	1	83,5

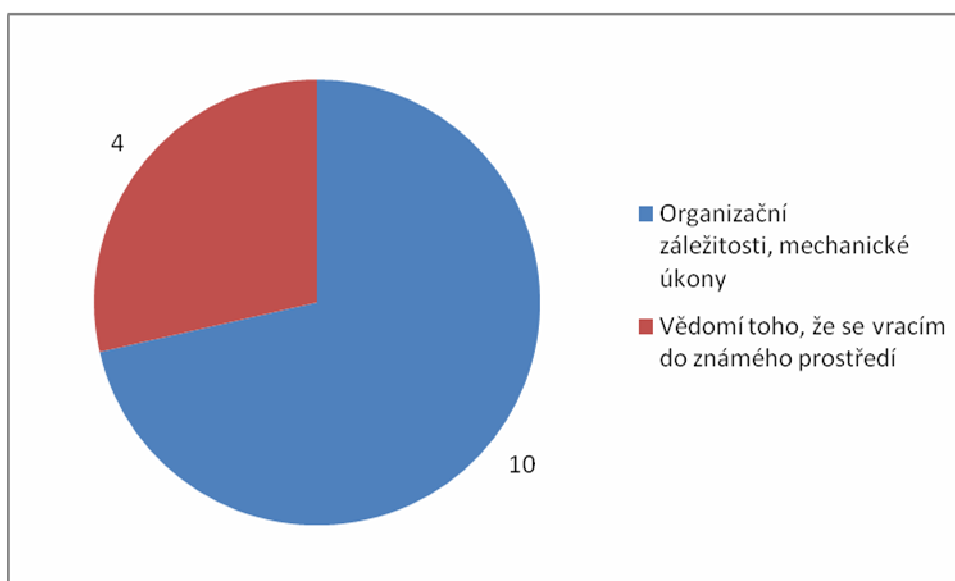
HS	Frekvence	%	Kumulativní%
81	1	1	84,5
82	2	1,9	86,4
83	2	1,9	88,3
84	1	1	89,3
86	1	1	90,3
87	1	1	91,3
89	1	1	92,2
90	2	1,9	94,2
92	2	1,9	96,1
95	1	1	97,1
96	1	1	98,1
97	1	1	99
100	1	1	100
Celkem	103	100	

Příloha č.4: Grafy znázorňující výsledky kvalitativní studie

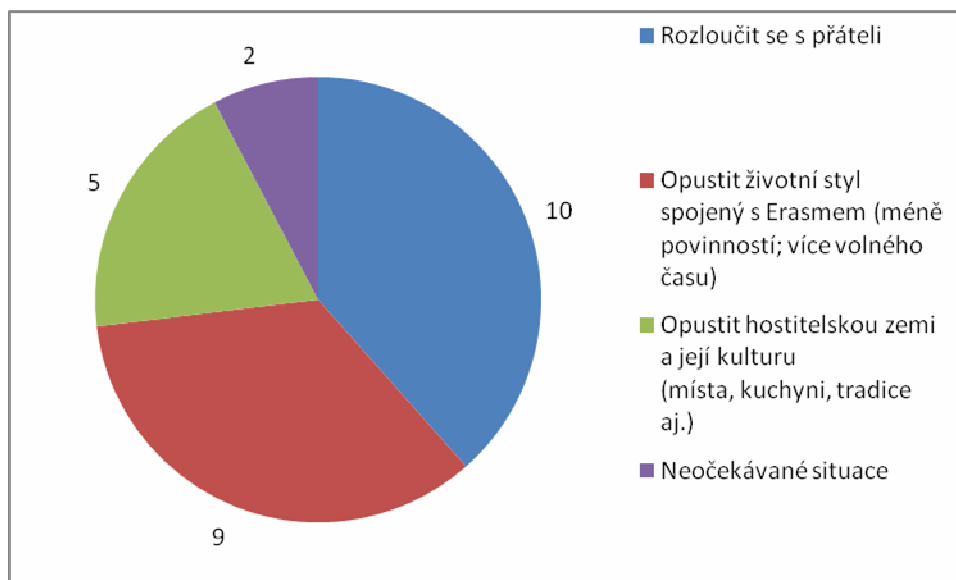
Graf č.12: Prožívání konce Erasmu



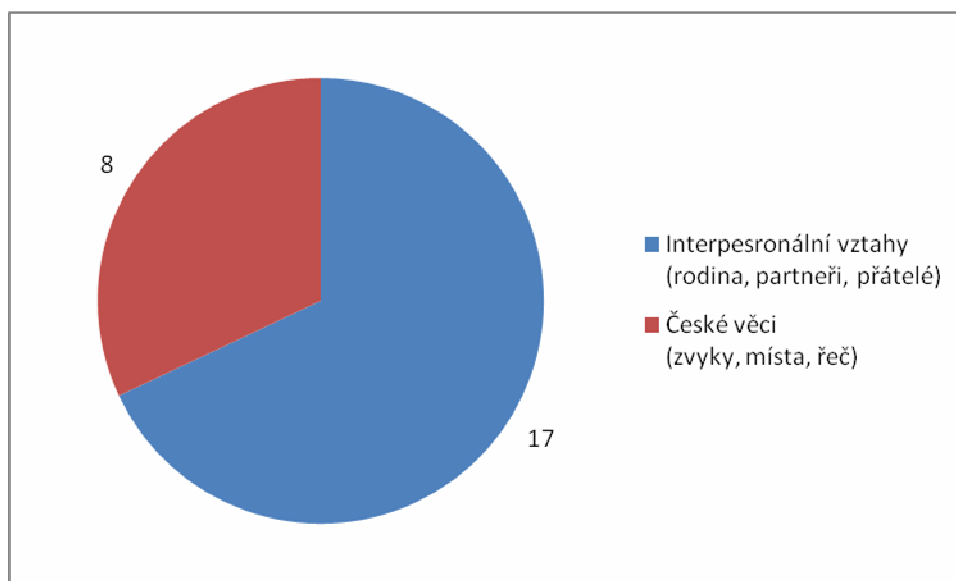
Graf č.13: Salutoryp řed návratové období



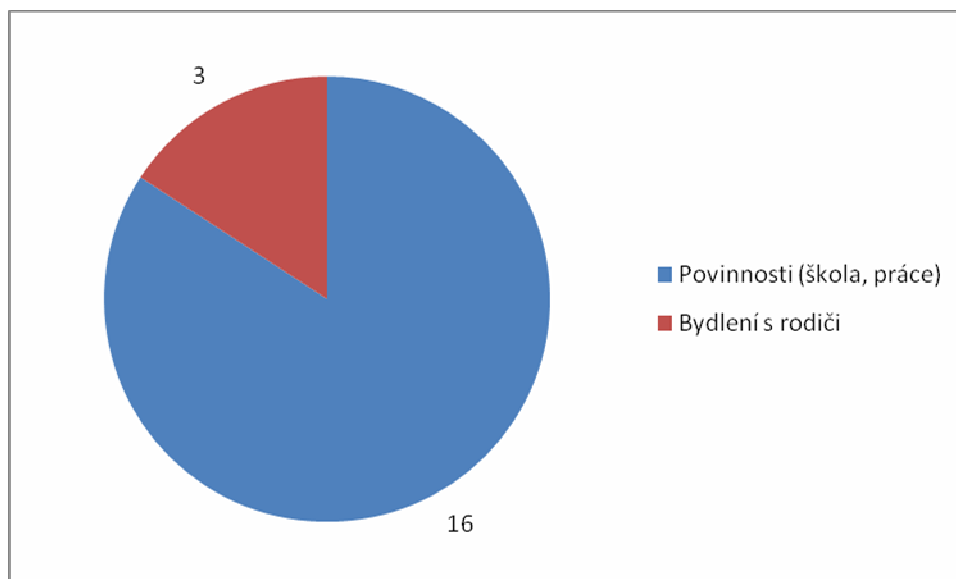
Graf č.14:Stresoryp řednávratovéhoobdobí



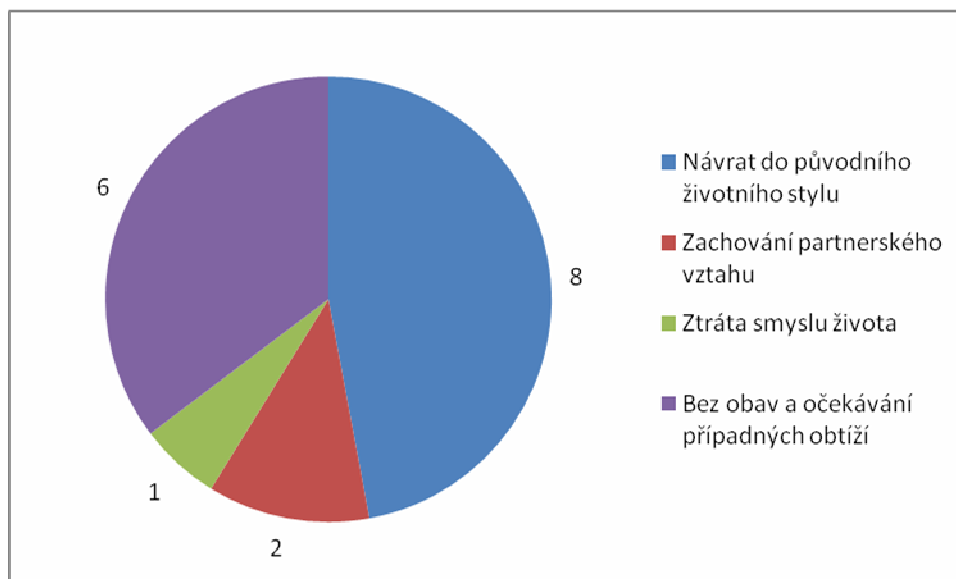
Graf č.15:Pozitivní očekáváníodnávratudodomácíkůltury



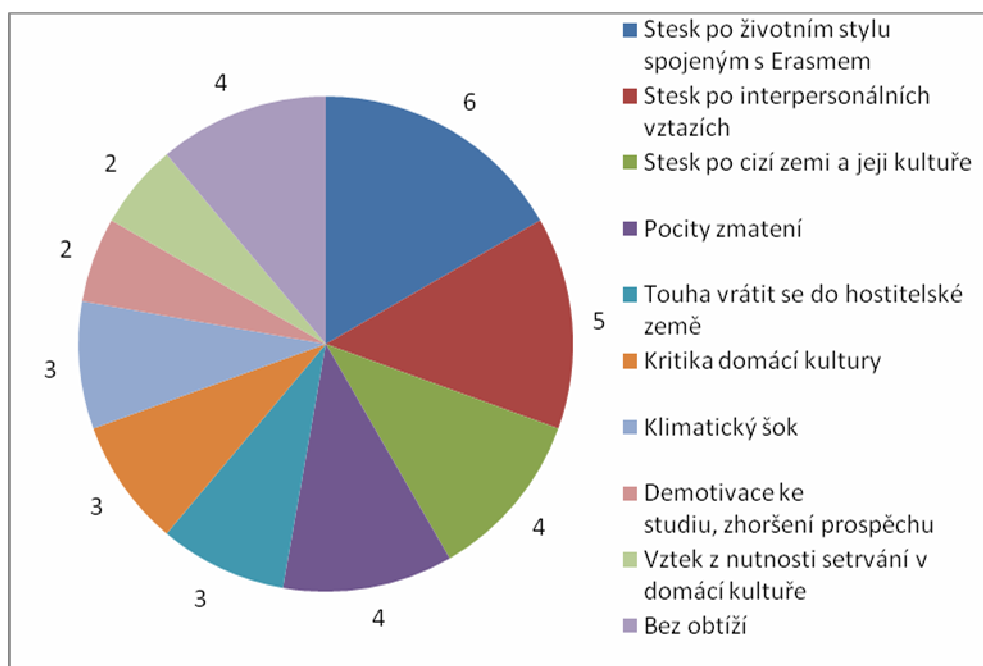
Graf č.16:Negativní očekávání návratu do domácí kultury



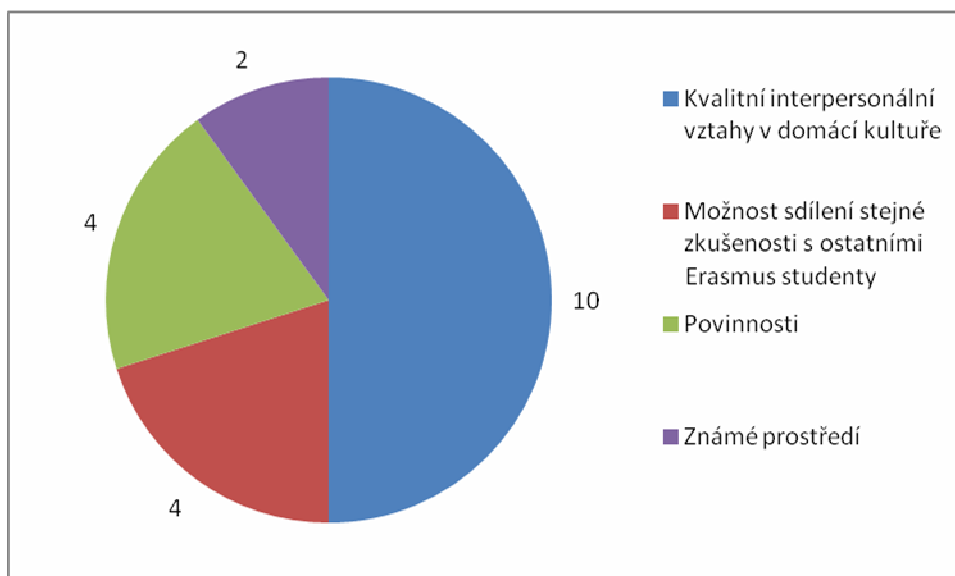
Graf č.17:Obavy spojené s návratem do domácí kultury



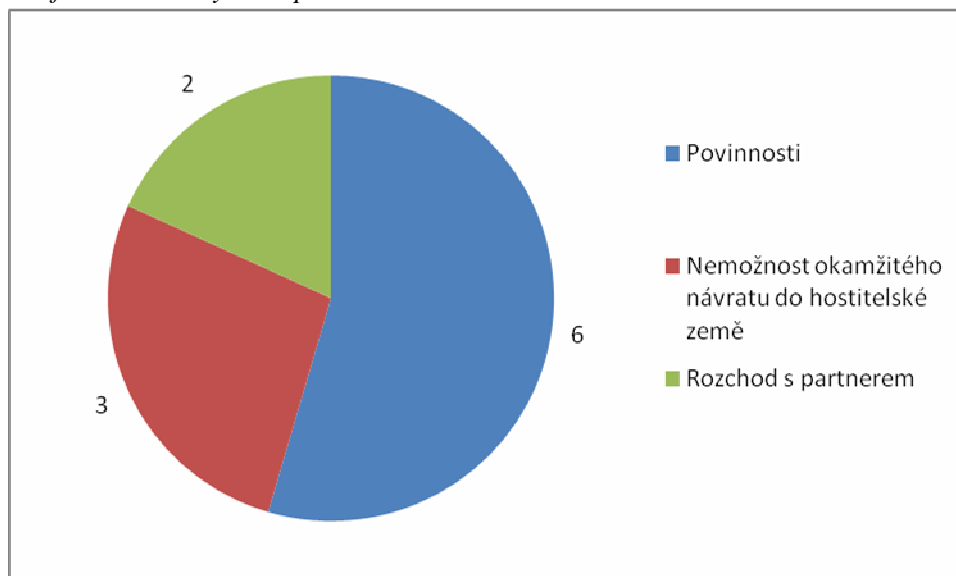
Graf č.18:Readapta čníobtěže



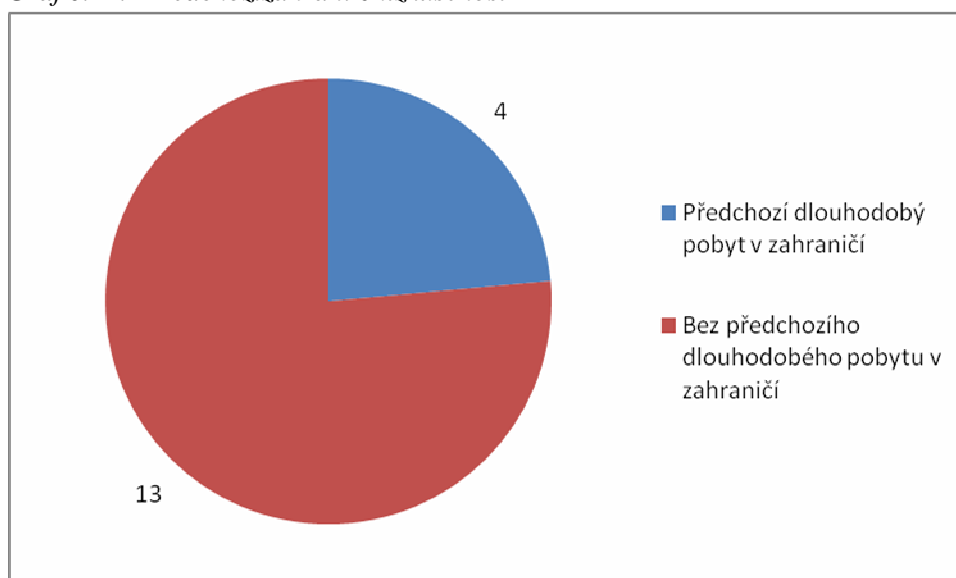
Graf č.19:Salutoryreadaptace



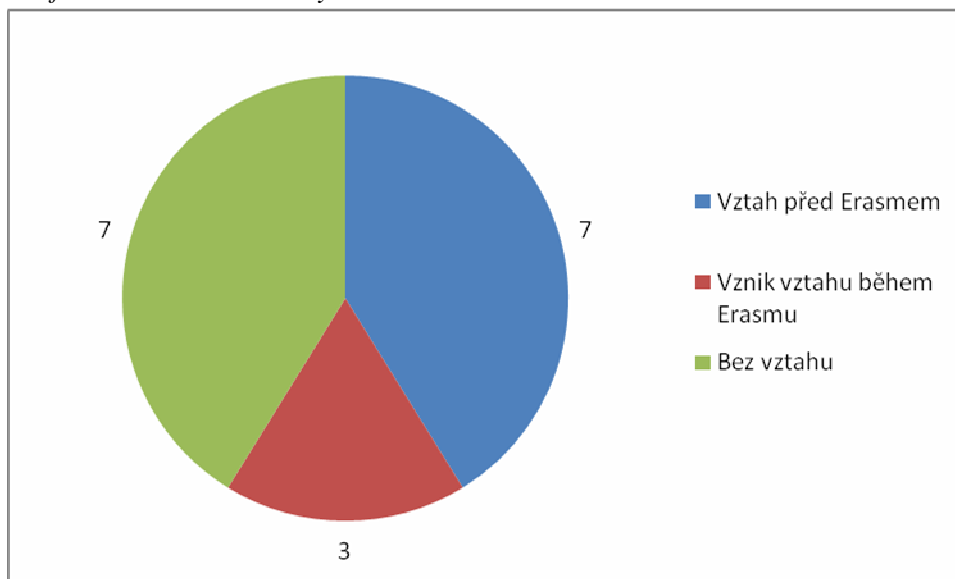
Graf č.20:Stresoryreadaptace



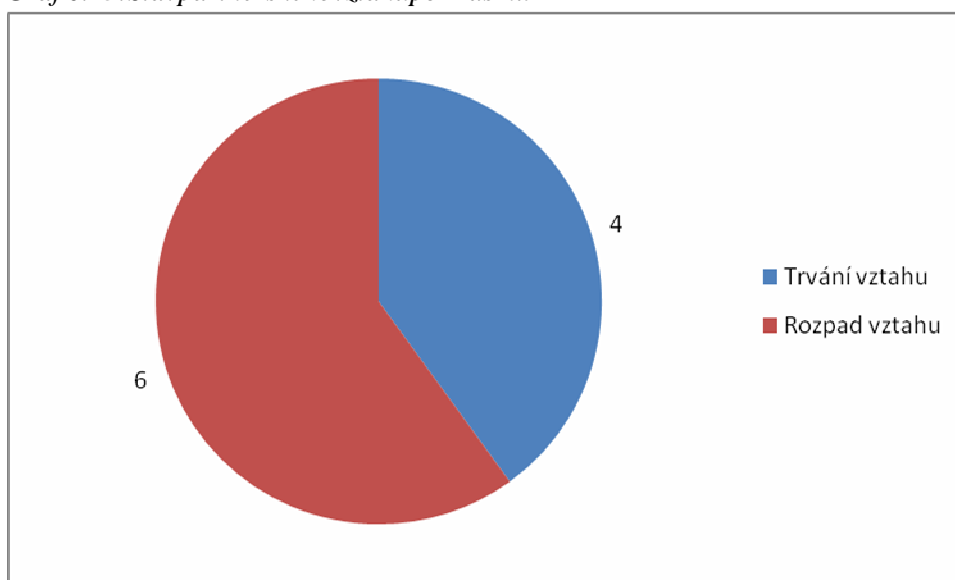
Graf č.21:Předchozí zahraniční zkušenost



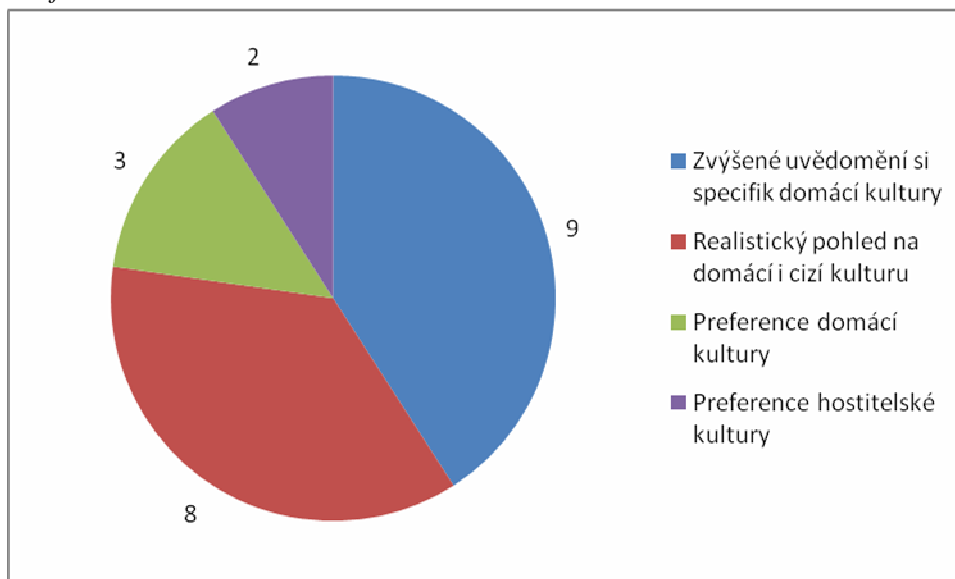
Graf č.22: Partnerské vztahy



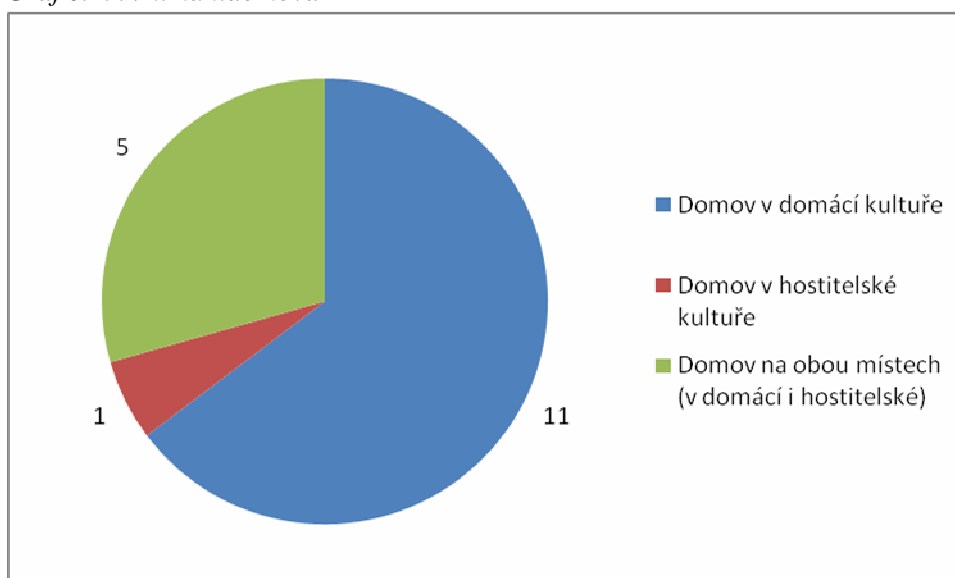
Graf č.23: Stav partnerského vztahu po Erasmu



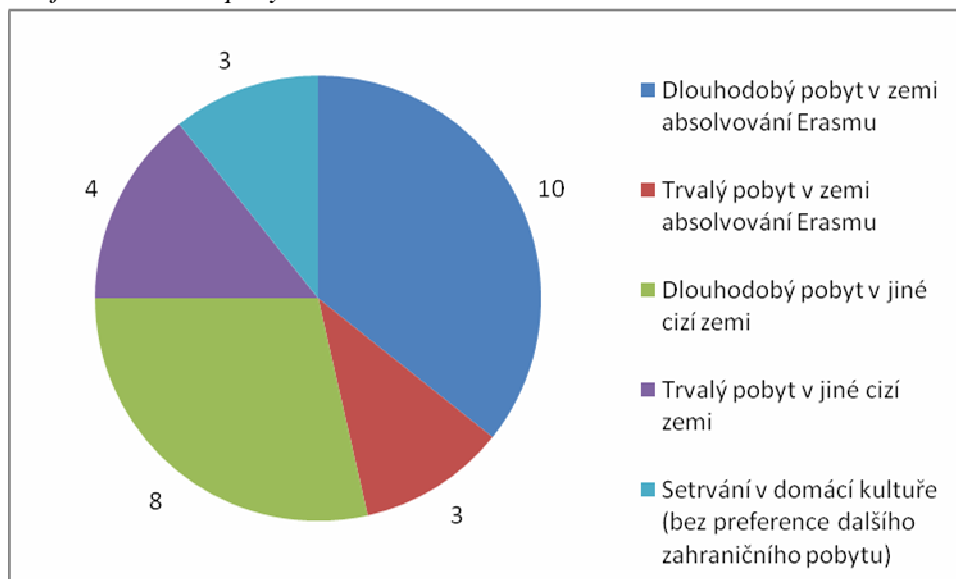
Graf č.24: Pohled na domácí a cizí kulturu



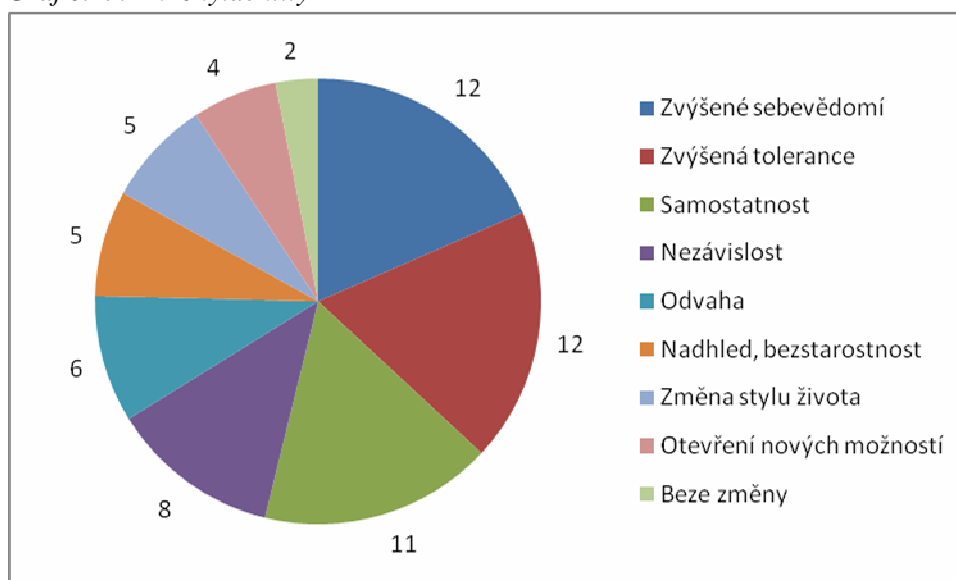
Graf č.25: Vnímání domova



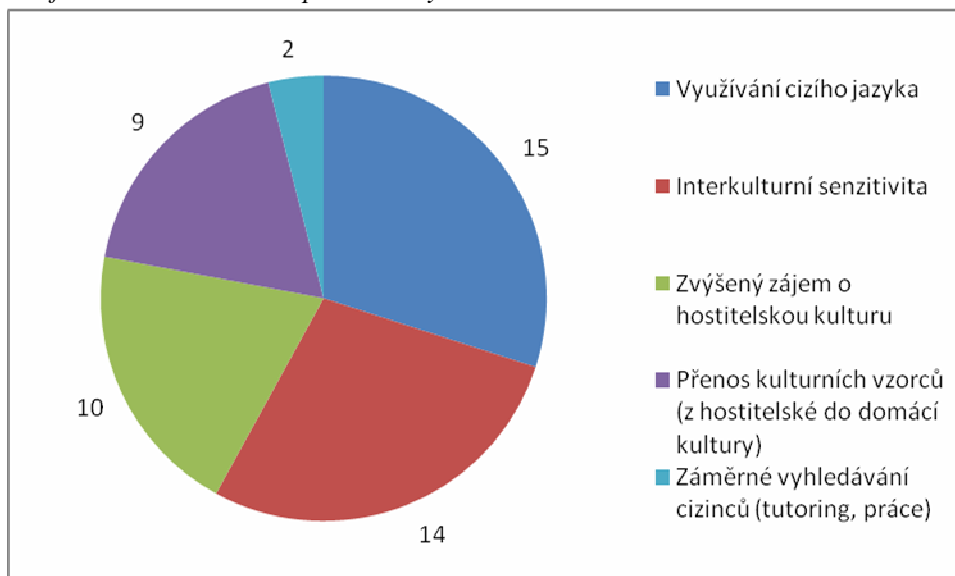
Graf č.26: Budoucí pobyt v zahraničí



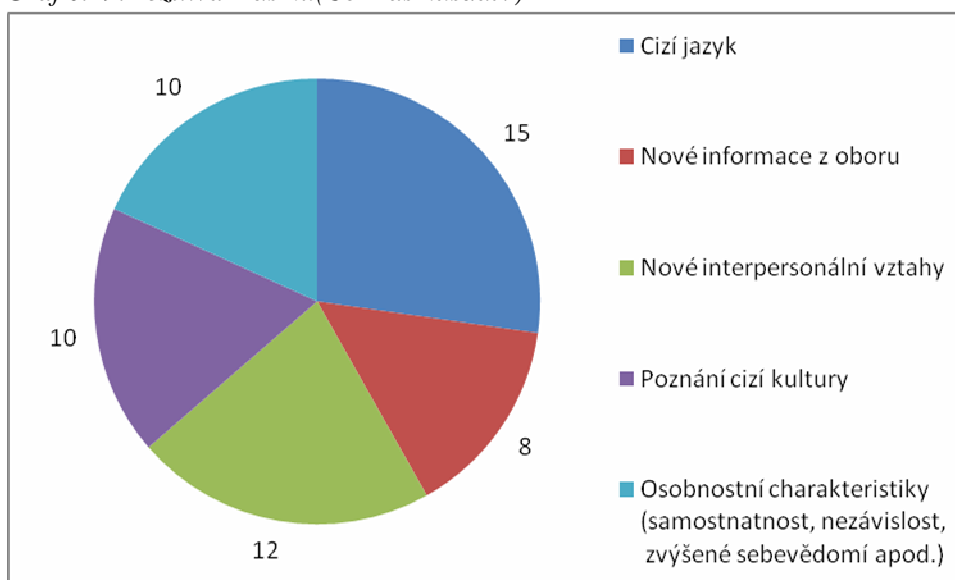
Graf č.27: Změny identity



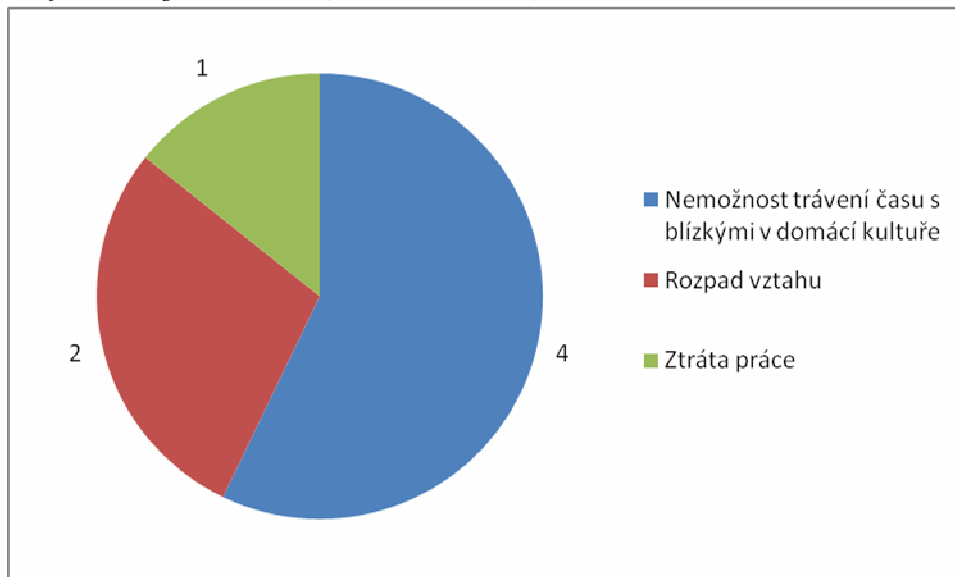
Graf č.28:Mezikulturní aspekt identity



Graf č.29:PozitivaErasmu(CoErasmusdal?)



Graf č.30:NegativaErasmu(CoErasmusvzal?)



Proband č.12

Pohlaví: M

Věk: 26

Obor: Studijní obor medií

Zeměpobytu: Španělsko

Délka pobytu: 6 měsíců (únor 08 – červenec 08)

Jak si prožíval to, že Erasmus končí a ty se vracíš domů?

„No, byl jsem z toho dost smutnej. Vůbec se mi nechtělo domů, ale fakt vůbec. Ve Španělsku se mi opravdu líbilo. Přemýšlel jsem i to, že bych tam třeba už ustal, že bych školu v Čechách přerušil, nebo bych jidělal na dálku ve Španělsku pracoval. Měly jsem totiž pocit, že jsem doma nic nečeká. Tam se mi hrozně líbil styl života. Nikam se nespěchalo. Ve škole jsem měl pohodu. Každý den jsem měl program. V Praze jsou větší vzdálenosti – jak mezilidský, tak prostorový. Tady v Praze se mi nestane, že bych mohl každý den někoho zavolat a ten člověk by mi přišel. Čas šli jsme si kamsednout. Ve Španělsku to bylo jiné.“

Připravoval se nějak na řízení domů?

„Nijak zvlášť. Zařizoval jsem si nějakou administrativu, která byla nutná do školy, takže jedině asi tohle.“

Kontaktoval jsi třeba s vyššími řády v blízkosti?

„To ne. Byl jsem snímá průběžně v kontaktu, takže nijak víc jsem je před odjezdem domů nekontaktoval. Tě.“

Nacosel domů už?

„Těšil jsem se na některé své kamarády. Těšil jsem se na český večer, třeba jakopivonebohermelín.“

Anacosel domů už?

„Netěšil jsem se na svůj starý život a je pravda, že se ho po návratu snažím změnit, že se snažím žít jinak. Dříve jsem byl hodně samotá řská, nic moc jsem kamarády nepodnikal. Teď se snažím víc být. Nemít jen povinnosti, ale víc si užívat volný čas. Dříve jsem byl hodně sám, nebo spíš tklý, ale jiný lidi jsem mohl sebestemnět.“

Cobylo před odjezdem domů nějak snazší?

„Jednoduché bylo opustit byt, kde jsem ve Španělsku bydlel. Bydlel jsem se Španěly a moc si s nimi nerozuměl. O to víc času jsem trávil venku s kamarády. Jednoduché bylo zabalit, vyřídít byrokracii, jako potvrzení, že jsem tam studoval a tak. U toho jsem nemusel moc myslet a taky jsem neměl tolik času myslet na to, že je konec Erasmu. Z toho bych se tenkrát asi bláznil.“

Acoby lonakonci Erasmune jobtížn ější?

„Skoro všechno. Nejt ější ale asi bylo opustit tamní styl života a rozlou ěit se skamarády. Poslední týden byl hodn ě vypjatý, jak em o ěně, tak fyzicky. Každý den byl an ějaká leaving party. As nikým jsem senelou ěilsnadno. Každý den odpadnul jeden ělověk, který ho jsem m ělo pravdurád. Nic moc pocít.“

Napadlot ě, že by pop říjezdudom ůmohl nastatn ějaké obtíže?

„Jo. Hodn ě jsem otomp řemýšlel. Znávratudom ůjsem m ěldocela strach. Nem ěljsem senacot ěšit. V ěd ěljsem, že sem ibude hodn ěstý skatpolidechistylu života, jaký jsem ve Špa n ělskum ěl.“

Jaké by ly tvoje první pocity pop říjezdudo ěech?

„Ty byly hrozný. Vylezl jsem z letadla a, i když by lo 20. ěervence, tak v Praze byla zima a hnusn ě. V Lisabonu n ěkolik hodin p řed bylo teplo, sluní ěko. No a v Praze tohle. Potom jsem p řišel do příletové haly, kdenam ě ěekali rodi ěe, kterým ěp ůlo kunevid ěli, at ěšilisenam ě. No a já se snažil aspoň trochu skrýt zklamání z toho, že jsem zase v ěechách. Oni v ěd ěli, že semám ve Špan ělskudob ře a že bych tam i z ůstal. Necht ěljsem jim ale dávat najevo, jak jsem zklamanejt oho, že musím být doma.“

Jak vypadaly tvoje první dny pop říjezdu?

„Taktoby lajenta aspánek. Byl jsem zav řenejvpokoji, dvadny jsem nevylezlaspal jsem. Necht ěljsem nikohovid ět, snikým mluvit. B ěhem dalších ětyř dn ůjsem pak akorátnavštívil bráchuavid ělse svýmnejlepším kamarádem. To ale by lo všechno, co j sem podniknul. Takasim ěsíc jsem m ělpocít, že jsem na špatném míst ě, že sem v ůbec nepat řím.“

Cot ěnejvícp řekvapilo?

„Že se tady v ůbec nic nez m ěnilo. P řekvapila m ě relativita času. To, co mn ěp řipadalo jako hodn ě dlouhý období, velmi intenzivní a plný m ěn, tak pro lidi domatobylp ůlo k, který strašn ě rychle utekl avšeunichz ůstal op řistarém.“

Po ěemsetinejvícestýskalo?

„Pon ějakejchlidech, pon ějakejch místech ve Špan ělksu, povín ěa tapasu. Hlavn ěasi lidi a místa. Magická byla kombinace lidí a míst. Kdybych se vrát il do Santiaga bez t ěch lidí, tak by to bylo prázdné místo.“

M ělj sis trach z toho, že lidiz Erasmu ůž neuvidíš?

„Nebyl to strach, že je neuvidím. V ěd ěljsem, že budu v kontaktu a taky v kontaktu jsme. P řibližně jednou a 3m ěsíce se vidáme, a lenikdy ůžtone budetakjedine ěná konstelace času, místa a lidí.“

Coby lo pop říjezdudom ůnejsnadn ější?

„Přemýšlím o tom, jestli n ěco bylo opravdu snadný. Snadný asi bylo potkat svý starý kamarády a navázattam, kde jsme skon ěili. Toby lo snadný.“

Acoby lonaopaknej obtížn ější?

„Obtížný bylo to rozdejchat. Rozdejchat to, že jsem na míst ě, kde nechci být; že musím opustit Špan ělsko-místo, kde mi bylo opravdu dob ěře. To bylo opravdu hodn ě obtížný. Musel jsem se nutit kn ějaký integraci – jako že se uvidím skamarády apod. , protože jinak bych z ůstal zav řený doma vizolaci.“

N ěkte řilid ě zažívají po návratu z dlouhodob ěho pobytu v zahraničí ur ěitou krizi. Zažil jsin ě copodobn ěho?

„Jo. Opravdu jsem ěl krizi z toho, že skon ěilo životní období, který byl skv ělý; že už setohle období nebude nikdy opakovat. Nem ěl jsem se dom ůna cot ěšit. B ěhem Erasmu jsme se rozešli po telefonu sp řitelkyní, tak že m ědo ě Čechnicetáhlo, a to víc jsem cht ěl z ůstat ve Špan ělsku. To ale nešlo. V ěd ěl jsem, že doma musím dokon ěit školu. O to víc jsem byl špatnej z toho, že to n em ůžu zm ěnit. Odpočítával jsem dny do odjezdu jakodny dopravy.“

Cotitukrizist ěžovalo?

„Tak rozchod sp řitelkyní. Nic m ěpak v Praze nedrželo. Rodi ěe akamarádymámsamoz řejměřád, ale stačiloby mi je vídat jen ob ě čas. P řijet jedno ě Čechnavšit víta zase se vrátit do Špan ělska. Arad ěji jsem se sp řitelkyní potomp řijet zdup řestal vídat, proto že mi setkání snív žyckyp řit ěžilo.“

Myslíš si, že Erasmus ovlivnil ějaktv ůjrozchod sp řitelkyní?

„Myslím si, že ne. Kdybych z ůstal v Praze, tak se asi taky rozejdeme. Možno ale až za delší dobu. P řitelkyně si toti žn ěko honašla, když jsem byl na Erasmu. Tohle je ale r iziko, sekterým se dán ějak dop ředu po ěítat. Když odjíždíš do zahraničí, tak ten druhý z ůstane doma a má víc p řiležitostí si n ěkoho jinýho najít. Erasmus není asi hlavní d ůvod rozchodu. Hlavní d ůvod rozchodu bylo dlouhodobý odlou ěení. Vztah na dálku je ohrožen ější právn ětím, že ělov ěk má víc p řiležitostí si najít n ěkoho jinýho. To je hlavní d ůvod.“

Acotikriziuleh ěčovalo, cotipomáhalo?

„Vídatseslidmi, sekterým jsem byl na Erasmu. Řešili jsme stejné problémy. Takto mi pomáhalo. A pak mi pomohlo, když jsem začal v listopadu pracovat. Po návratu z Erasmu jsem nem ěl žádný pevný režim. Žádný p ředm ěty už jsem ve škole ěl. ěekal o m ě jen psaní diplomky. Tu jsem začal psát až n ěkdy v říjnu, ale bylo naprosto neefektivní. Celý dny jsem strávil u po ěítače a napsal t řeba jen jeden odstavec, takže dost zabíj ě čas. Na druhou stranu bych m ěl v ý ěitky sv ědomí, kdybych u toho po ěítače nesed ěl. Když jsem začal chodit do práce, tak jsem m ěl najednou pocit smyslupln ě využitýho času, d ělal jsem práci, která m ě baví, ap řišel jsem si už t ěněj. To pro m ě bylo d ůležitý. Najednou mi pak šlo psaní diplomky. M ěl jsem m ěň času, ale to víc jsem byl efektivní.“

Jaký byl návrat do povinností?

„No hroznej. P řijel jsem o prázdninách, nem ěl žádněj režim. K psaní diplomky jsem se donutil je n silou v ůle. Jediným hnacím motorem pro m ě bylo dod ělat školu. Jinak mi samotná diplomka p řišla naprosto zbyte čná, marná. M ěl jsem kolikrát chu ť se na školu vykašlat a n ěkam odjet. Rozum ale zvítězil a s velkejma obtížema jsem se donutil do jejího psaní. Chození do práce mi pak našť ěstí pomohlo na ní po řádně zapracovat a školu dod ělat. P ůvodně jsem cht ěl skon čit už v lednu, kv ůli prvotní neefektivit ě jsem ale diplomku odevzdal až te d'v dubnu a v kv ětnu jdu ke státnicím. Až tou prací se to zm ěnilo.“

Jak dlouho trvalo tvoje aklimatiza ční období, tj. než se život vrátil do starých kolej í (jestli se teda život do starých kolej í v ůbec vrátil)?

„Tak život se do starých kolej í už nevrátil. Jeto tím, že se snažím, aby se už nevrátil. Nechci žít s tejn ě. Chci víc čas u trávit s p řáteli, ne být tak izolovaný. Aklimatiza ční období trvalo asi do listopadu, takže nějaký 4 m ěsíce. Díky nástupu do práce jsem se nakonec n ějak aklimatizoval a p řestal se tolik užírat tím, že jsem v Praze a ne v Erasmu.“

Byl Erasmus tvou první dlouhodobý pobytem v zahrani čí?

„Ne. Pobakalá řijsem m ěl 4 m ěsíce volný domagisterskejch p řijímaček, takže jsem odjel pracovat do Irska. Tam to ale bylo úpln ě jiný než ve Špan ělsku. V Irsku jsem byl sám, musel jsem pracovat. Vy dělal jsem si sice p ěkný peníze, ale t ěšil jsem se dom ů do Prahy. Říkal jsem si, že v Irsku jsem n ějakým nedopatřením domov je v Praze. Po Erasmu jsem si říkal, že v Praze jsem n ějakým nedopat řením doma jsem ve Špan ělsku.“

Změnily se po návratu n ějak tvoje vztahy s nejbližšími. O vztahu s p řítelkyní jsi už mluvil. Jak to vypadalo s rodi čí a p řáteli?

„Tak s rodi čema jsem vycházel p řed Erasmem i po Erasmu. S rodi čí bydlím, takže je fajn, že se nemusím starat o chod domácnosti nebo tak n ěco. A tím, že pracuju, tak jsem na nich finan čně nezávislej. Po skon čení školy se chci ale odst ěhovat. Ne, že bych se ěrodi čevyhán ěli, ale už cejtím, že je čas se úpln ě osamostatnit. Vyhovoval mi, že jsem na Erasmu bydl ěl sám, takže bych si po státnicích cht ěl najít n ějaký vlastní bydlení.“

Sp řáteli to taky bylo bez sebemenších problém ů. Navázali jsme tam, kde jsme skon čili.“

Myslíš si, že si po návratu z Erasmu víc rozumíš s lidmi, kteří mají stejnou zahrani ční zkušenost jakoty?

„Takur čit ěs i s nimahodn ě rozumím. Na Erasmu jsem si vytvo řil dobrou kámoše, se kterým se stýkám pravideln ě dodnes. Svoje starý kamarádymámaletakyp o řád rád a trávim s nimahodn ě času. Ur čit ě tonenítak, že by prom ěp řestali existovat jenom proto, že nebyli nikde na Er asmu. Slidmaz Erasmu ale m ůžu sdílet v šechnoto, co jsme ve Špan ělsku prožili, a to d ělá hodn ě, to je prom ěd ůležitý.“

Jak si ponávrátudom ťvid ěldomácíkulturu?

„Tak u ědomovaljsemsivěto, jakýjsem y Češi, atakyto, jakýjsou Špan ělé“

Av ěm vidíš nejv ětší rozdíl mezi Čechy a Špan ěly?

„Tak Špan ělé jsou ťeba neskute ěně nedochvilý, ale zase se víc sm ějou a jsou víc vt řícny než Češi. Každý národ ale má n ěco dobrýho a n ěco špatnýho. To mi ale p řijde normální, vtom zásadní problém nevidím.“

Kdes se ponávrátuz Erasmusu cítil doma?

„Pop říjedu z Erasmusu prom ě bylo domovem Špan ělsko – Santiago, protože domov je tam, kde se cítím dob ře. Atopop říjedu Prahu byla – Praha byla místo, kde jsem dělouho žil, m ěl jsem rodinu a přátele, ale nebylo mi tu dob ře. Dob ře mi vtýdob ě bylo v Santiagu. O to h ťr jsem snášel, že tam nemůžu být.“

Koukal jsi na domov kriti ět ějšíma o ěíma?

„Tonem ťžu říct, že bych ěchyn ějak kritizoval, já jsem tu jen nebyl řádný, ale to bylo daný hlavn ě tím, že mi chyb ěl život, jaký jsem m ěl ve Špan ělsku.“

Přemýšlíš o tom, že by ses do Špan ělska na delší dobu zase vrátil, nebo že bys tam žil trvale?

„Tak umím si p ředstavit, že bych ve Špan ělsku n ějak dlouho dob ě pracoval. I jsem zavřoval, co budu dělat po skon ěení školy. Kdybych tu ztratil práci, byl bez provizo rní, tak nemám se bemenší problém do Galície znovu odjet. Víma, že u žby to nikdy nebylo jako na Erasmusu a to práv ěžto ho děl u vodu, že by tam už nebyli ty lidi, jaký byli na Erasmusu.“

Když jsem se vrátil z Erasmusu, tak jsem se cht ěl do Špan ělska hned vrátit a žít tam. Te d' už to prom ě není ťplně prioritou, ale nem ěl bych problém tam trvale žít. Nejsem totiž n ějak vázaný na jedno místo.“

Dokážeš si p ředstavit dlouhodobý nebo trvalý pobyt v jin ězemi?

„Jo, ale ta zem ě by musela spl ťňovat řídí kritéria. Hlavní kritérium by bylo hlavn ě to, že mi vtýzemí musí být dob ře. V Irsku jsem set řeba zastal dob ře necejt, tak že vím, že tam by to řídí nebylo. Jak už jsem říkal, nejsem vázaný na jedno místo. Mohl bych žít asikdekoliv. To jsem si u v ědomil práv ěve Špan ělsku. Podmínkou je ale ta data, abych setamcejt, dob ře. To je ale silogický. Nebudu řece žít tam, kde bych n ějak trp ěl.“

Jsi citliv ější na kulturní rozdíl?

„Tak to ur řídí a nejen na rozdíl mezi Špan ěly a Čechy, ale i na rozdíl mezi jin ěma národama, protože na Erasmusu byl spousta lidí z řídí zemí Evropy, ale i lidí z Jižní Ameriky.“

Vnímalsi svůj život po Erasmu jinak?

„Jo. Před Erasmem jsem byl docela samotář. Čas jsem trávil buď sám, nebo jen s přítelkyní, a to jsme tak mezi lidmi moc nechodili. Teď vyhledávám víc přátelé. Na Erasmu jsem totiž zjistil, že se mi líbí poznávat nové lidi, chodit do společnosti. Díky Erasmu jsem se mnohem víc socializoval. Mám mnohem méně problémy s kontaktem s lidmi, a to nejen se známými, ale i cizími.“

Jak vnímáš sám sebe před Erasmem a po Erasmu?

„Tak já vnímám nejvíce změnu asi v tom, že se teď cítím víc samostatně. Taký si víc věřím. No a nebo jím se odjet na místo, kde to vůbec neznám. Díky Erasmu totiž vím, že to zvládnu.“

Říkal ti druhý lid, že ses změnil?

„To ano.“

Jsi vlivem Erasmu tolerantnější (a třeba jiným kulturám, tak jiným lidem celkově)?

„Tak jsem určitě tolerantnější k jiným lidem. Je to daný tím, že jsem na Erasmusu potkal spoustu různých lidí, bydlel jsem s cizíma lidma. No a chtěl jsem s nimi vycházet, nemít sním zbytečné konflikty, a to určitě přispívá k větší toleranci. K cizím kulturám jsem byl tolerantní i před Erasmem, díky Erasmu jsem ale měl příležitost poznat cizí kultury osobně, a to mě určitě hodně obohatilo a zvýšilo moji toleranci právě v poznání toho, že i když máme každá jiný kulturní zázemí, stejně spolu můžeme bez problémů vycházet. Když se tedy všichni snaží.“

Máš vlivem Erasmu větší zájem o mezikulturní prostředí (více se nepřetýkáš s cizinci, čteš zahraniční literaturu, zahraniční tisk, koukáš na zahraniční filmy)?

„Tak koukám víc na španělské filmy, a to v originále. Ve Španělsku jsem se totiž skvěle naučil španělsky, takže díky tomu teď můžu v klidu sledovat filmy v originále. Víc se teď třeba zajímám o hispánské věci. Když mám příležitost, tak se taky snažím mluvit španělsky. Tak v tomhle mě Erasmus hodně ovlivnil.“

Dokážeš to, co se na Erasmu ve Španělsku naučil, uplatnit v současném životě?

„Jo. Naučil jsem se docela dobře španělsky a díky tomu teď můžu komunikovat ve španělštině, sledovat španělské filmy. No a taky jsem tam měl dva předměty, který byly hodně praktický. V rámci těch předmětů jsem vytvářel webové stránky: Průvodce studenta Erasmu po Santiagu. No a tohle téma jsem potom zpracoval na diplomku. Co se týče jazyka a školy, v tomhle mi Erasmus hodně pomohl.“

Cotí Erasmus a pobyt ve Španělsku vzal?

„Vzálmivztah, kterej už ale v té době byl hodně komplikovanej. Erasmus rozhodně urychlil.“

A co dál?

„Dal mi toho hodně zkušenosti, přátelé. Bylo to nejlepší období mého studentského života. Určitě bych to každýmudoporučilavžádnympřípaděnelituju toho, že jsem na Erasmu jel.“